



全国专业人才储备工作委员会专用教材

母乳喂养 指导 师

(催乳师) 专业培训教材

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

全国专业人才储备多媒体培训教材

编委会名单

名誉主任: 徐晶龙 (全国专业人才储备工作委员会主任)

王胜利 (国务院办公厅行政司原常务副司长)

黄 浦 (中国关心下一代工作委员会教育中心主任)

主 任: 孙 喆 (全国专业人才储备工作委员会常务副主任)

副 主 任: 马良坤 (北京协和医院妇产科主任医师、教授)

冯觉新 (武汉市家政学院院长, 全国家政行业领军人物)

何 仲 (协和医学院继续教育学院院长)

赵海霞 (倍优天地职业技能培训学校副校长, 妇产科主任医师、高级育婴指导师)

赵 红 (北京协和医学院护理学院教授、中华护理学会社区护理专业委员会副主任委员)

编 委: (按姓氏拼音排列)

安智慧 陈东辉 崔运坤 邓秋宏 董 喜 杜 乐 付良洪 高 华 格日勒
耿艳梅 宫英贞 龚淑萍 胡朔文 胡孝海 黄玉平 霍建朋 蓝 淋 李思蒙
李修兰 李亚坤 刘 凡 刘春安 刘春秀 刘俊燕 刘淑玲 刘维强 刘海涛
吕佩山 马 丹 孟 颖 宁 科 祁小源 钱小龙 沙 杰 田志亭 汪 阳
汪韵颌 王格格 王 静 王 军 王丽华 王少华 王宏亮 王慧楠 王文静
王 香 王永会 解正伟 夏忠梁 徐爽爽 许 晴 张起源 张庆莲 张素英
张玮明 张 云 赵春娟 赵鸿雁 甄彩仪 郑梦霖 周举凤 周 强

全案制作 悦然图书 **统筹编辑** 石沛 **美术编辑** 熊珊 **配 音** 徐爽爽

动作指导 张云 李亚坤 **图片模特** 张素英 胡雪 冷雪 **视频模特** 冷雪

协助拍摄机构 北京恒大世纪教育咨询有限公司 北京恒大力矩科技股份有限公司



前言

“二胎”政策的放开刺激着生育高峰的来临，全国每年有近两千万宝宝出生，而大多数女性分娩后都会产生不同程度的哺乳困难，这就意味着催乳服务领域存在一个巨大的潜在市场。

目前催乳服务行业尚属于启蒙时期，整个市场处于供小于求的状态。尤其在眼下如雨后春笋般冒出的月子会所中，催乳师职业正在以惊人的速度蓬勃发展着，需要专业的人才队伍，来满足市场健康发展的需要。

为了适应催乳师职业快速发展的需要，培养具有正确母乳喂养理念，具有职业道德、岗位知识与技能的从业人员，我们打造了这本由协和孕产专家马良坤主编、全国专业人才储备工作委员会指定使用的专业培训教材。

本教材主要阐述以下三部分的内容：

1. 介绍了催乳师的基础知识。包括催乳师的岗位认知、乳房的外部结构和内部结构、中医基础知识等。
2. 对催乳师应该掌握的母乳喂养知识、产后乳房保健、催乳饮食等进行详细介绍。
3. 讲解了催乳的技术与方法等，图解按摩步骤，还有同步二维码视频，让催乳师轻松学会催乳按摩。

本教材力求能在“提升行业服务水平、提升从业人员专业素养、提高企业竞争力”方面尽微薄之力，内容充分反映了催乳师所需要掌握的核心知识与技能，较好地体现了实用性、适用性和先进性，旨在积极支持并推广母乳喂养，进一步保障母婴健康。

第 1 章

催乳师的岗位认知

第 1 节 催乳师的职业定义和发展前景	12	催乳师的沟通技能	16
催乳师的职业定义	12		
催乳师的发展前景	12		
第 2 节 催乳师的岗位职责和任职条件	13	第 5 节 催乳师的练手操	18
催乳师的岗位职责	13	拉手指	18
催乳师的任职条件	13	弹指	18
		双手合掌向下压手腕	19
		甩手腕	19
		双手交叉向外推手掌	20
第 3 节 催乳师的职业道德和职业守则	14	双手同时转手腕	20
催乳师的职业道德	14	双手交叉转手腕	20
催乳师的职业守则	14	贴手背摩擦	21
		双肩打圈	21
第 4 节 催乳师的礼仪和沟通技能	15	双手交握转腰	22
催乳师的职业仪表礼仪	15		

第 2 章

认识母乳喂养

第 1 节 乳房的外部结构和内部结构	24	第 2 节 乳汁的生成和分类	27
乳房的外部结构	24	乳汁的生成	27
乳房的内部结构	25	乳汁的分类	28
日常生活中有益乳房健康的方法	26		

第3节 金水水，银水水，不如妈妈的奶水	29		
母乳喂养对宝宝的好处	29		
母乳喂养对妈妈的好处	29		
母乳的营养成分	30		
第4节 母乳喂养成功的措施	31		
母婴早接触、早吸吮、早开奶	31		
实行母婴同室	31		
按需哺乳	31		
不要给6个月以内的宝宝喂母乳以外的食品	31		
第5节 哺乳技巧让喂奶事半功倍	32		
正确的哺乳姿势	32		
宝宝含接乳头的正确技巧	34		
把握好母乳喂养时间	35		
喂奶后让乳头自然脱出	35		
勤让宝宝吃，及时排空	35		
两侧乳房轮换着喂奶	35		
新妈妈应充分休息	35		
第6节 溢奶和拍嗝	36		
出现溢奶是正常的	36		
		拍嗝，有效防止溢奶	37
		第7节 妈妈患病时的哺乳	38
		患心脏病的妈妈与哺乳	38
		患高血压的妈妈与哺乳	38
		患糖尿病的妈妈与哺乳	39
		患肝炎的妈妈与哺乳	40
		第8节 特殊宝宝及剖宫产妈妈的母乳喂养	42
		早产儿的母乳喂养	42
		双胞胎的母乳喂养	43
		剖宫产妈妈的母乳喂养	44
		第9节 宝宝患病时的哺乳	45
		宝宝腹泻时的哺乳	45
		宝宝患肠绞痛时的哺乳	45
		宝宝患肺炎时的哺乳	46
		宝宝上呼吸道阻塞时的哺乳	46
		第10节 挤奶与母乳储存	47
		哺乳时需要挤奶的情况	47
		挤奶前的准备工作和方法	47
		母乳的储存	48



促进产后乳汁分泌的饮食

第1节 分娩后~开奶前的饮食	50	产后贫血如何补	50
没下奶之前，千万不要喝下奶汤	50	顺产妈妈一日食谱推荐	51
分娩后，喝一碗暖暖的小米粥	50	剖宫产妈妈待排气后再进食	51
1天5~6餐，可减轻胃肠道负担	50	排气后先吃些藕粉、米粥等流食	51

剖宫产妈妈，正常饮食后也不宜吃得太饱	51	第3节 产后6~12个月的追奶饮食	59
伤口愈合前，不宜多吃深海鱼	52	少吃多餐，每天食物品种不低于20种	59
剖宫产妈妈排气后一日食谱推荐	52	多摄入含铁高的食物	59
产后2~3天没有奶水也属正常	52	十分有效的追奶食材	60
正确喝生化汤，调理、排恶露两不误	52	避开容易抑制乳汁分泌的食物	60
开奶食谱	53	追奶食谱	61
第2节 开奶后5个月内的下奶饮食	55	第4节 产后13~24个月的催乳饮食	63
产妇每日食物构成推荐品种及数量	55	摄入足够量的新鲜蔬菜、水果和海藻类	63
增加热量，抵抗乳汁的热量消耗	55	注意烹调方法	63
供给充足优质蛋白质	56	不宜用营养补充剂来代替食物	63
多食含钙丰富的食物	56	避开高盐、辛辣食物	63
多喝汤下奶快	56	应进食滋阴补血的食物	63
下奶食谱	57	催乳食谱	64

第4章

产后乳房保健

第1节 乳房检查，每个产妇的必修课	66	坚持做健胸运动	70
望诊	66	第3节 应对乳腺增生，揉膈俞、太冲	72
触诊	66	乳腺增生的原因和调理	72
第2节 防止乳房下垂，塑形是关键	68	按揉膈俞穴	72
两侧都要喂，以防乳房大小不一	68	按揉太冲穴	72
别让宝宝过度牵拉乳头	68	第4节 产后乳房健美操	73
每天用温水洗乳房2次	68	美胸健身动作	73
不要挤压乳房	68	乳房保健操	74
哺乳期不要过长	69	丰胸健美操	75
断奶要循序渐进	69		
呼吸法预防乳房下垂	69		

第5章

催乳按摩基础课

第1节 催乳按摩的作用和特点	82	第3节 催乳按摩的介质及使用	90
催乳按摩的作用	82	催乳按摩的介质	90
产褥期催乳按摩的特点	82	催乳按摩介质的使用	90
第2节 催乳按摩有哪些手法	83	第4节 穴位的定位技巧	91
梳法	83	手指同身寸	91
揉法	83	骨度同身寸	92
摩法	84		
拿法	84	第5节 催乳按摩常用穴位	93
按法	85	头部：百会、神庭	93
滚法	85	颈背部：风池、肩井、膈俞、肝俞、	
捏法	86	脾俞、肾俞	94
推法	86	胸腹部：云门、中府、屋翳、膻窗、	
掐法	87	膻中、神封、乳中、乳根、期门、中脘、	
搓法	87	神阙	95
擦法	87	躯干侧面：极泉、渊腋、天溪、天池	96
拍击	88	上肢：曲池、合谷、前谷、少泽	97
抖法	89	下肢：梁丘、足三里、足临泣、太冲	98
运拉法	89		



第6章

哺乳期乳房按摩

第1节 产后1~3天开奶按摩，顺利完成第一次吸吮	100	准备工作	108
准备工作	100	按摩步骤	108
按摩步骤	100	第5节 断奶时乳房按摩，回乳、丰胸兼得	110
第2节 产后1~3个月乳房按摩，促进乳腺通畅	104	准备工作	110
准备工作	104	按摩步骤	110
按摩步骤	104	第6节 断奶后乳房按摩，改善下垂、外扩	112
第3节 产后4~6个月乳房按摩，应对乳汁逐渐减少	106	准备工作	112
准备工作	106	按摩步骤	112
按摩步骤	106	摩天式瑜伽	113
第4节 产后7个月至断奶乳房按摩，供应宝宝的口粮	108	抬胸法，调整外扩	114
		向下俯卧撑	114



第7章

哺乳期乳房常见问题的按摩和护理

第1节 产后普通型缺乳的按摩和护理	116	第5节 急性乳腺炎的按摩和护理	136
产后普通型缺乳的原因及症状	116	急性乳腺炎的原因及症状	136
特效按摩穴位	116	特效按摩穴位	136
按摩操作步骤	117	按摩操作步骤	137
如何防治产后普通型缺乳	120	如何防治急性乳腺炎	138
产后普通型缺乳的饮食指导	120	急性乳腺炎的饮食指导	138
第2节 气血虚弱型缺乳的按摩和护理	122	第6节 乳头扁平或凹陷的按摩和护理	140
气血虚弱型缺乳的原因及症状	122	乳头扁平或凹陷的原因及症状	140
特效按摩穴位	122	特效按摩穴位	140
按摩操作步骤	123	按摩操作步骤	141
如何防治气血虚弱型缺乳	124	如何防治乳头扁平或凹陷	143
气血虚弱型缺乳的饮食指导	124	乳头扁平或凹陷的饮食指导	143
第3节 肝郁气滞型缺乳的按摩和护理	126	第7节 乳头皲裂的按摩和护理	144
肝郁气滞型缺乳的原因及症状	126	乳头皲裂的原因及症状	144
特效按摩穴位	126	特效护理法	144
按摩操作步骤	127	乳头皲裂的饮食指导	146
如何防治肝郁气滞型缺乳	128		
肝郁气滞型缺乳的饮食指导	128		
第4节 乳汁淤积的按摩和护理	130		
乳汁淤积的原因及症状	130		
特效按摩穴位	130		
按摩操作步骤	131		
如何防治乳汁淤积	134		
乳汁淤积的饮食指导	134		



第8章

断奶指导

第1节 什么时候断奶

什么是断奶

需要断奶的情况

选择好断奶的时间

第2节 断奶前的准备

逐渐减少哺乳次数

增加配方奶

断奶前应逐渐添加辅食

断掉临睡前和夜里的奶

妈妈要做好心理调适

第3节 成功断奶的方法

自然断奶

药物断奶

胀回法

食物断奶法

中医断奶法

外敷断奶法

150

150

151

152

152

152

152

152

152

153

153

153

154

154

154

154

第4节 断奶前后常遇到的问题及应对

155 宝宝恋的不是母乳，是妈 155

155 宝宝拒绝吃母乳以外的食物怎么办 155

156 断奶就是断掉奶和乳制品吗 156

156 断奶期间妈妈是否需要回避 156

156 听到宝宝哭就心软，下不了决心怎么办 156

156 断奶期间，宝宝的不合理要求必须

156 满足吗 156

156 断奶后，宝宝为什么会变瘦 156

156 奶断了，可宝宝的奶瘾难断，怎么办 156

157 如何戒掉安抚奶嘴 157

157 为什么断奶后宝宝大便一直不正常 157

157 断奶后宝宝夜里不好好睡觉怎么办 157

第5节 断奶中、断奶后的宝宝喂养

158 断奶中的宝宝喂养 158

159 断奶后的宝宝喂养 159





催乳师的岗位认知

第1节

催乳师的职业定义和发展前景

催乳师的职业定义

催乳师是随着社会的进步和分工的发展而逐渐催生出来的新职业，是指用生理、中医、营养等相关知识，通过饮食、按摩、心理等方法，对产妇进行母乳喂养指导，并解决产妇无乳、乳少、乳汁淤积等问题的从业人员。

要取得催乳师的职业资格，必须掌握有关乳房的基本知识，了解母乳喂养的好处，善于观察和辨别产褥期乳房出现的乳汁分泌不畅问题，基本掌握与乳房相关的中医知识，准确掌握相关穴位的位置及作用，熟练运用不同的手法和技巧，有针对性地对产妇在哺乳过程中出现的乳房问题进行护理和保健。

一般来说，催乳师对产妇进行护理的宗旨应该是：鼓励母乳喂养，确保母婴健康，减少产褥期乳房疾病的产生，让产妇尽量享受母乳喂养的温情和美妙时光。

催乳师的发展前景

随着生育高峰的到来，全国每年有近两千万宝宝出生，而大多数女性分娩后都会产

生不同程度的哺乳困难，其中约有 70% 的初产妇泌乳量不足，3%~5% 可能发生乳腺脓肿而需要药物或手术治疗，导致哺乳失调，甚至提前断奶。这就意味着催乳服务领域存在一个巨大的潜在市场。

母乳是宝宝最理想、最天然的食物这一理念已经深入人心。母乳经济、卫生、安全，这些优势也为催乳师的市场推广创造了有利条件，几乎每个家庭都乐意接受催乳服务。

许多初为人母的年轻女性，对科学坐月子及科学育儿方面的知识懂得较少，催乳师可以把这些专业知识普及到每位产妇，这有利于提高中国妈妈的素质，促进中国下一代儿童的健康成长。因此，产妇也很容易接受催乳师的温馨服务。

目前催乳行业尚属于启蒙时期，整个市场处于供小于求的状态。一般一个中等城市需要近百名催乳师，大城市对催乳师的需求量会更大，发展前景十分可观。尤其在眼下如雨后春笋般冒出的月子会所中，催乳师职业正在以惊人的速度蓬勃发展着，需要专业的人才队伍，来满足市场健康发展的需要。

第2节

催乳师的岗位职责和任职条件

催乳师的岗位职责

催乳师的岗位职责是指催乳师所要实现的工作目标的主要方面，包括的内容如下：

1. 在孕期、产后哺乳期实行专业化、规范化的乳房健康护理。根据不同症状，一对一地进行个性化的贴身服务。
2. 根据产妇个体差异和乳房实际症状作出乳房风险评估，对产妇健康状况及未来患病的危险性进行评估和分析。
3. 运用人体解剖学、中医学、心理学、营养学和其他与乳房健康相关的学科的理论和方法对产妇乳房健康危险因素进行控制和处理，预防乳房疾病。
4. 对产妇的母乳喂养作出正确的指导，鼓励产妇进行母乳喂养，并帮助产妇树立母乳喂养的信心。
5. 根据产妇的哺乳问题进行专业护理和操作，并对产妇的心理进行疏导。
6. 采取科学有效的方法对产妇进行催乳处理，并仔细观察整个过程，若发现新的情况，须及时修改治疗方案，并预防并发症。
7. 向产妇宣传科学育婴、母乳喂养和产褥期保健知识，并进行保健指导和咨询工作。

催乳师的任职条件

想成为一名合格的催乳师，必须具备以下任职条件：

1. 热爱本职工作，对促进母乳喂养事业怀有极大的热情。
2. 掌握一定的母婴护理知识。
3. 有亲和力，态度积极，和蔼可亲，动作敏捷轻柔，说话清楚明确。
4. 外表整洁、性格开朗、有耐心、落落大方，全心全意为客户服务。
5. 具有丰富的中西医学、心理学专业基础知识，熟练掌握催乳操作技巧，并具有指导产妇及家属科学育婴、母乳喂养知识的能力。
6. 身体健康，没有传染病。

勤奋好学，不断进取

催乳师是一种复合型人才，需要综合掌握中医、西医、心理、营养、保健护理、母乳喂养、育儿等多学科的知识。只有不断地完善自己的专业知识储备，更新理念，才能不断提高个人素质，提升自己的服务水平。

第3节

催乳师的职业道德和职业守则

催乳师的职业道德

催乳师就是产妇健康资源的管理者，通过提供健康信息，让产妇身心健康，预防疾病。催乳师的工作关系到哺乳产妇的健康，具备一定的职业道德水平是催乳师的基本要求。催乳师必须遵循以下基本原则。

尊重

尊重产妇的自主性（一个人按照自己的计划决定自己的行动），遵守知情同意的原则，对产妇的个人信息保密，尊重产妇的个人隐私。

不伤害

催乳师在提供服务的过程中，不得伤害产妇，始终要尽到促进产妇身心健康、保护产妇合法权益的义务。在这里，伤害包括躯体、精神和经济上三个方面的伤害。

诚实守信

诚实守信是做人的根本，也是优良的职业作风。做事先做人，对客户真诚，是催乳师重要的行为准则。催乳师应充分认识到母

乳喂养对于新生儿的重要性，以及开奶的各环节催乳服务的必要性。严格遵循约定的服务时间，避免因时间延误给产妇增加痛苦。对工作中遇到的问题不能大包大揽，不要过度推销服务，不能忽悠客户，不能承诺做不到的事情，用自己的诚信和专业打造自己的口碑。

催乳师的职业守则

1. 催乳师不得在年龄、身体状况、职业、民族、国籍、宗教信仰、价值观等方面歧视产妇。

2. 催乳师要让产妇了解催乳的性质、特点及好处，帮助产妇坚持母乳喂养。

3. 催乳师工作时，应与产妇对工作的重点进行讨论并达成一致意见，必要时（如需采取一些干预措施）应与产妇签订书面协议。

4. 在催乳工作中，一旦发现产妇有危害自身或他人的情况时，应采取必要的措施，防止发生意外事件。

5. 催乳工作中的有关信息，包括个案记录、身体状况、录音、录像和其他资料等，均属专业信息，应严格保密并妥善保存，不得随意泄露。

第4节

催乳师的礼仪和沟通技能

催乳师的职业仪表礼仪

催乳师注重仪容仪表，有助于取得客户的尊重和信任，建立良好的人际关系，有助于服务的顺利进行。

仪容仪表

- 面部洁净，不要浓妆艳抹，需要时宜化淡妆。
- 头发应干净整齐，发型大方，长发要盘起来。
- 手指甲应勤修剪，保持短而洁净。手部皮肤要护理好，避免粗糙和干裂。不涂指甲油，不戴戒指、手镯、耳环及夸张的配饰等。
- 勤洗澡，饭后漱口，保持身体、口腔无异味。
- 着装应大方、得体，别穿过分暴露、紧身和艳丽的服饰。
- 工作服要干净整洁，催乳师上门服务要穿工作服。
- 穿方便舒适的鞋，鞋面保持整洁，入户要带鞋套。



体态礼仪

- 站立时，应挺直、舒展，让人有一种端庄的感觉。
- 催乳师在服务客户时，大多采用坐姿，入座时动作要轻而缓，身体不可前后左右摆动，不要跷二郎腿或抖腿，宜并膝或小腿交叉端坐，两腿别分开过大。
- 走路时，步伐要轻快、不拖沓，别背着手走路或将手插入裤袋。



礼貌礼仪

- 介绍的礼仪。当催乳师被介绍给别人时，应面对着对方，显示出想结识对方的诚意，介绍完毕，可以说“您好”等客气话表示友好。当自我介绍时，可主动打招呼说声“您好”来引起对方的注意，然后说出自己的姓名、身份等。介绍时，手势、站姿、眼神、表情等身体语言要协调配合。

- 名片递交礼仪。递名片时，最好起身站立，走上前去，用双手或右手，将名片正面面对对方，交于对方。接受他人的名片时，应立即停止手中的其他事情，起身站立，面含微笑，目视对方，双手接过名片，或用右手接过，切勿以左手接过。接过名片后，当即要从头到尾将其认真默读一遍，有疑问的可当面向对方请教。



催乳师的沟通技能

语言沟通技巧

语言沟通是一项技能，是催乳师的综合素质体现。催乳师在与产妇及其家人沟通时，应注意以下几点：

①应做到态度谦虚，实事求是，忌夸夸其谈。

②充满自信，落落大方，沟通时要看对方的眼睛，胸有成竹，笑容可掬，态度诚恳，自然亲切，随和友好。

③正确称呼对方。别在没弄清家庭关系

时任凭猜测称呼,避免错误称呼带来不必要的尴尬。

④口齿要清楚,尽量说普通话,使用礼貌问候语。

⑤诚心赞美,真诚地夸赞产妇及宝宝。

⑥沟通时,应避免冷淡的话、没感情的话、否定性的话、说他人的坏话、太专业的术语以及过于深奥让人难以理解的话。

非语言沟通技巧

非语言沟通是相对于语言沟通来说的,在人际沟通和交流中起辅助作用,但它的沟通效果却是积极明显甚至是不可替代的。催乳师可以利用肢体语言来向客户表达意图。催乳师常用的非语言沟通技巧有如下几点。

①面带微笑,自然的微笑能使沟通在一个轻松的氛围中展开,帮助消除由于陌生、紧张带来的障碍。

②在与客户的沟通中,保持与其目光的接触。要常看对方的眼睛、点头。

③穿着适合自己工作性质的服饰。催乳师的着装要干净、整洁,要使对方产生信赖感。

④具有大方、得体的仪态,交谈中身体略微向前倾向于对方,表示热情和兴趣。

⑤运用恰当的声调和语速。催乳师说话时要运用柔和的声调,表示坦率和友善,语速适中,避免过快。

⑥遵守时间。催乳师必须严格遵守时间,迟到会给客户留下很不好的印象。

倾听的技巧

沟通是双向的,催乳师在沟通中也要做到用心聆听,努力做到三分说、七分听。催

乳师不用过多陈述自己的观点,要做到用心倾听客户的倾诉,通过倾听了解客户的诉求。倾听时需要注意以下几方面。

①消除外在和内在的干扰。聆听时首先要做的就是尽可能地消除干扰。催乳师应将注意力完全放在对方身上,才能掌握到对方的肢体语言,明白对方说了什么,以及对方的话所代表的感觉和意义。

②鼓励对方开口。鼓励对方开口能降低谈话中的竞争意味。倾听可以营造开放的气氛,有助于彼此交换意见。让客户先提出看法,就有机会在表达自己的意见之前,掌握双方意见一致之处。

③非必要时,不要打断他人的谈话。经常打断别人说话就表示不善于听人说话,礼貌不周,很难和人沟通。

④听取关键词。所谓的关键词,指的是描绘具体事实的字眼,这些字眼透露出某些信息,同时也显示出对方的兴趣和情绪。通过关键词,可以看出对方喜欢的话题,以及说话者对人的信任程度。

⑤反应式倾听。倾听对方说话时,需要有适当的反应,让对方知道你一直在听他说话,而且也听懂了他所说的话。用自己的话,简要地述说对方的重点。反应式倾听能让对方觉得自己很重要,能够掌握对方的重点,让对话不至于中断。

⑥弄清楚各种暗示。很多人由于某种原因不会直接说出自己真正的想法和感觉,他们往往会用一些叙述或疑问,百般暗示,来表达自己的看法和感受。当碰到暗示性比较强烈的话时,应该鼓励对方将话说得更清楚些。

第5节

催乳师的练手操

催乳按摩主要依靠指掌关节和腕关节的力量。用力得当是催乳成功的关键因素之一，用力不当不仅不能取得良好的催乳效果，而且容易导致催乳师关节、肌腱或肌肉受损伤。

拉手指

站立时，双脚分开与肩同宽，然后双臂悬空放于胸前，最后十指交叉后用力拉开。拉手指能锻炼催乳师上臂的力量。



请扫描二维码
观看演示视频



弹指

站立时，双脚分开与肩同宽，双臂悬空平放于胸前，双手张开，按大拇指、食指、中指、无名指和小拇指的顺序依次收拢。

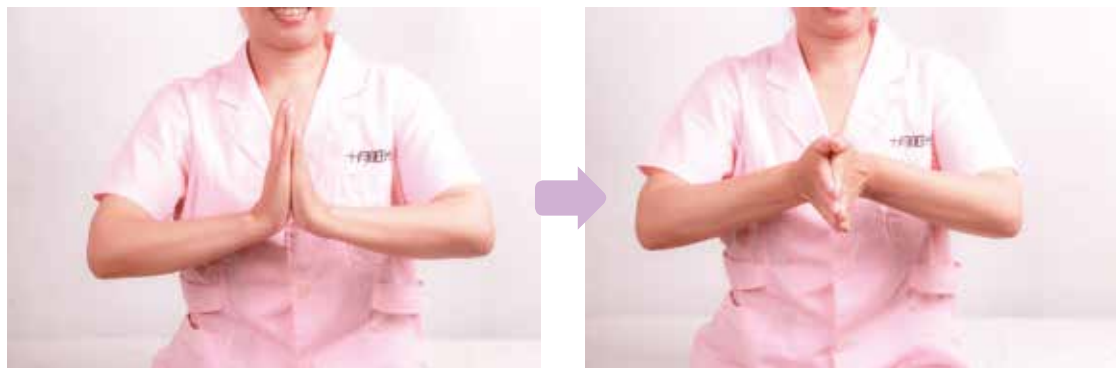
弹指动作能锻炼催乳师手指的灵活性和协调性。



双手合掌向下压手腕

站立时，双脚分开与肩同宽，双臂悬空平放于胸前，合掌，向下压手腕。运动时以手腕为轴心，前臂不得晃动。

双手合掌能练习催乳师腕部的力量。



甩手腕

站立时，双脚分开与肩同宽，双臂悬空平放于胸前，双腕用力向下甩动，注意以手腕为支点，让上臂稳定。

这个动作能锻炼手腕的灵活性。



双手交叉向外推手掌

站立时，双脚分开与肩同宽，双臂悬空平放于胸前，手腕交叉相叠，用前臂的力量向外推出。

这个动作能锻炼催乳师上臂的力量。



双手同时转手腕

站立时，双脚分开与肩同宽，双臂悬空平放于胸前，以手腕为轴心，虚掌做360度的顺时针和逆时针的交替旋转。

这个动作能锻炼催乳师腕部的灵活性。



双手交叉转手腕

站立时，双脚分开与肩同宽，双臂悬空平放于胸前，以手腕为轴心，虚掌做两手不一致的360度旋转。

这个动作能锻炼催乳师的两手协调能力。



贴手背摩擦

站立时，双脚分开与肩同宽，双臂悬空平放于胸前，两手背成十字相贴，以手腕为支点，快速运动，要两手交叉进行。

这个动作能锻炼双手的力量和灵活度。



双肩打圈

站立时，双脚分开与肩同宽，以肩关节为轴心，顺时针或逆时针转动肩关节。

这个动作能缓解催乳师肩部肌肉的疲劳。



双手交握转腰

站立时，双脚分开与肩同宽，双手十指交叉后向前方推出，然后 90 度左右转动腰部。该动作能锻炼催乳师腰部的力量。





认识母乳喂养

第1节

乳房的外部结构和内部结构

乳房的外部结构

乳房的外部结构包括乳头、乳晕和乳房体三部分。

乳头

乳头位于乳房的中心部位，两侧对称，呈筒状或圆锥状，颜色呈粉红色或棕色。乳头的直径为0.8~1.5厘米，高出乳房体1~2厘米。

乳头由致密的结缔组织和平滑肌组成。平滑肌层呈环形排布，乳头的表面覆盖着复层鳞状角质上皮，上皮层很薄。乳头上有乳腺管的开口，是乳汁流出的通道。

除了正常情况外，乳头还可能会有下面这些异常情况。

小乳头	乳头长度和直径都小于0.5厘米
-----	-----------------

大乳头	乳头直径大于2.5厘米
-----	-------------

扁平乳头	乳头长度小于0.5厘米
------	-------------

凹陷乳头	乳头凹陷在乳晕中，无法突出外部
------	-----------------

多乳头畸形	乳腺上有过多的乳头，又称为副乳头或多余乳头
-------	-----------------------

乳晕

乳头周围有一圈色素沉着的皮肤叫乳晕，直径为3~4厘米。乳晕部分含有较多的平滑肌纤维，收缩时可使乳头勃起、变小、变硬，并在哺乳时可挤压导管排出乳汁。乳晕区的皮肤含有丰富的皮脂腺，位于浅表面，分泌物可保护皮肤，具有润滑乳头和宝宝口唇的作用。

乳房体

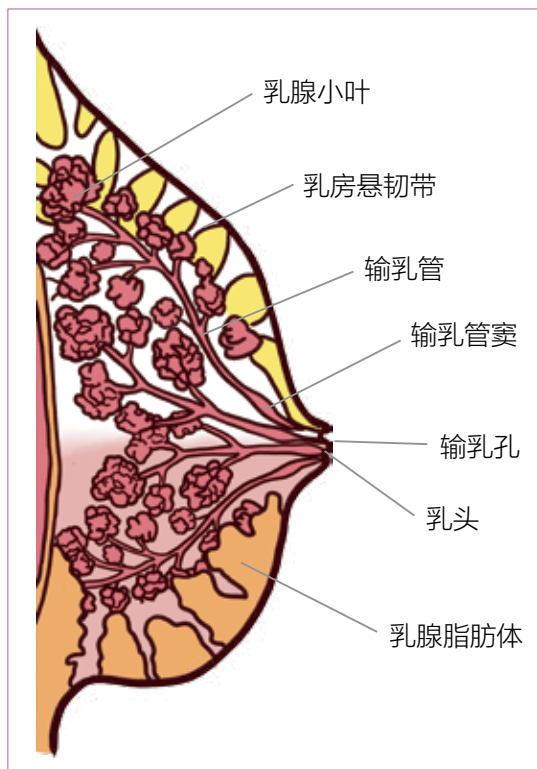
乳头以下呈半球状或圆锥状的部分为乳房体。



乳头周围有一圈色素沉着的皮肤就是乳晕，哺乳时让宝宝将乳晕和乳头都含住，这样宝宝吃奶更轻松，而且可以防止乳头受伤。

乳房的内部结构

乳房内部主要由乳腺、输乳管、脂肪组织和纤维组织等组成。



乳房的内部结构就像一棵倒长的树，乳头是“树根”，一个个腺叶构成“树冠”。每个乳腺小叶都与输乳管相连，最后汇集到一起通向乳头的集合导管。

乳腺

乳腺是乳房的主要结构，其结构类似于皮脂腺，机能活动近似汗腺，主要作用是分泌乳汁。乳腺由15~25个腺叶组成，每个腺叶分成若干个腺小叶，每个腺小叶又由10~100个腺泡组成。这些腺泡紧密排列在小乳管周围，开口与小乳管相连。

输乳管

输乳管，也叫乳腺导管，主要作用是输送乳汁。多个小乳管汇集成整个腺叶的输乳管，输乳管在乳头处较为狭窄，继之膨大如壶腹，被称为输乳管窦，用作存乳。输乳管以乳头为中心，呈放射状排列，汇集于乳晕，开口于乳头，开口称为输乳孔。

脂肪组织

脂肪组织在乳房内呈囊状，包于乳腺周围，形成一个半球状的整体，也叫脂肪囊，这是决定乳房大小的主要因素。脂肪囊的厚薄会因年龄、是否生育过等原因而不同，个体差异也很大。脂肪囊只与乳房大小有关，乳房大只能表明脂肪囊比较厚实，和泌乳量没有关系。决定泌乳量的关键因素是乳腺组织的成分和输乳管是否通畅。

纤维组织

纤维组织主要是乳房悬韧带，起到固定和支撑乳房的作用，一方面能固定乳房，另一方面可以使乳房有一定的移动性。



日常生活中有益乳房健康的方法

有利因素	主要目的	具体方法	需要注意的
选择合适内衣	合适的内衣能托举住乳房，防止下垂，提胸护乳	准备好不同罩杯的文胸，在乳房变化时，如怀孕、哺乳期间佩戴合适的内衣	在家中可松解内衣，并按摩腋下淋巴结
正常作息习惯	人体除自然老化外，熬夜、生活不规律也会影响新陈代谢与血液循环，还会导致荷尔蒙混乱，影响乳房健美	养成良好的作息习惯，如何时起床、睡觉等要基本固定	长期坚持，持之以恒
适度健胸运动	适度锻炼胸肌，乳房脂肪组织通过合理锻炼有一部分转化成肌肉，使乳房线条变得坚挺	简单的健胸运动：双手合十，缓慢上举，保持10秒，再缓慢下落到胸前，如此反复5~10次，可使乳房肌肉上提	运动时，应穿着运动文胸，能保护乳房，避免其在剧烈运动中被拉伤
良好站姿、坐姿	养成良好的站姿、坐姿，含胸对乳房的损害最大，因为它压迫了胸部组织的生长，侵占了它的生活空间，容易导致乳房下垂	任何时刻都要保持端正的坐姿与站姿，一定要挺胸抬头	长期坚持，持之以恒
冷热水淋浴	水温差有利于减缓乳房结缔组织的老化，进一步增加肌肤的弹性	淋浴头由上向下倾斜45°，以冷热水交替的方式，对乳房下方进行冲洗和按摩，刺激乳房血液循环	冷热水交替沐浴时水温不宜太高，否则可能会让乳房的结缔组织老化、肌肤失去弹性
丰胸饮食	增加蛋白质含量高的食物摄入，配合乳房按摩，使乳房越来越坚挺	鱼、肉、鲜奶等食物中含有丰富的蛋白质	多吃蛋白质含量高的食物，最好配合乳房按摩，并长期坚持

第2节

乳汁的生成和分类

乳汁的生成

宝宝出生后，妈妈的乳房开始进入泌乳状态，泌乳量会逐渐增多，来满足宝宝的需求。那么，乳汁是怎么产生的呢？

乳汁的产生

其实，乳汁的生成是由下丘脑和脑垂体前叶来控制的。脑垂体前叶会分泌出一种叫垂体泌乳素的激素，使乳腺细胞从血液里吸收养分和水，生成乳汁。

乳汁的分泌

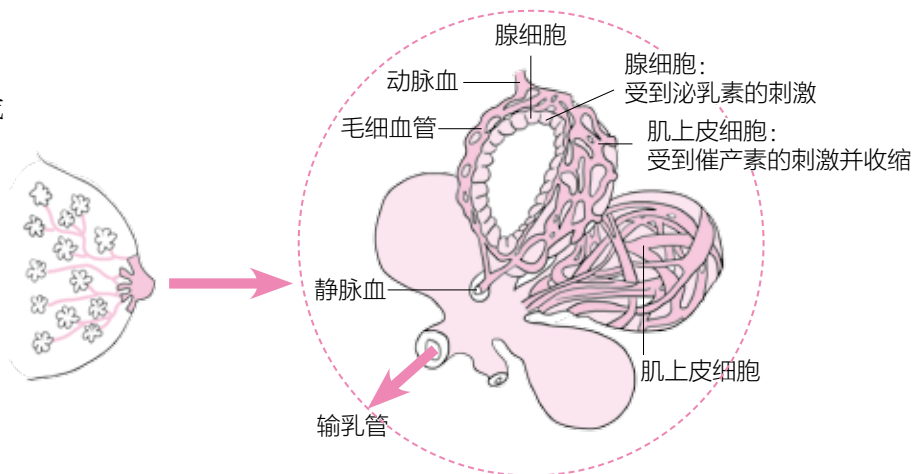
当乳腺细胞生成乳汁后，会将乳汁分泌到腺泡里。

乳汁的排出

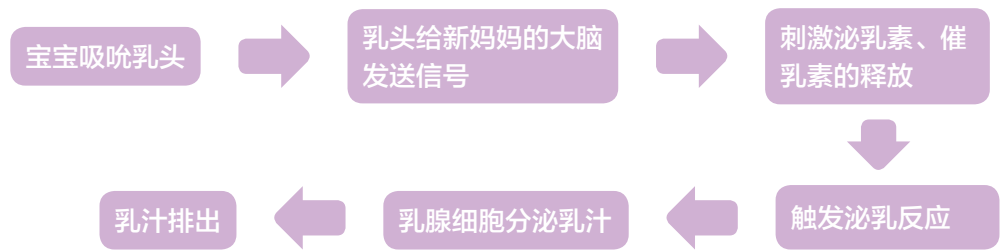
宝宝每次吸吮乳头时，吸吮刺激会促使脑垂体后叶释放催乳素，这时候腺泡周围的肌肉细胞收缩，刺激乳汁排出。宝宝吸吮 30～90 秒后，输乳管压力增加，促使乳汁流出。

在这个过程中，泌乳素和催乳素起着重要的作用，同时，雌激素、孕激素、生长激素、甲状腺素、肾上腺皮质激素等多种激素共同参与调节。

如果分泌的乳汁不能及时排出，存积在乳房中，会使乳房内压升高，促使下丘脑产生催乳素抑制因子，使乳腺细胞的分泌机能受到抑制，乳汁分泌量就会相应减少。



泌乳和排乳过程



乳汁的分类

当产妇产出胎盘后，乳房就开始进入分泌状态。泌乳是一个非常复杂的事情，脑垂体会分泌一种泌乳素，泌乳素开始从血液中吸收营养和水，再由腺泡进行加工，通过乳腺分泌乳汁。哺乳期间乳汁的分类如下表所示。

乳汁	时间段	外观	主要营养	特点
初乳	1~7 天	外观稀薄并发黏，初乳由于含有丰富的β-胡萝卜素，所以颜色会显得发黄。初乳还富含蛋白质及许多有形物质，所以质地比较黏稠；蛋白质含量高，约有 10%，而成熟乳中仅含 1%	含有丰富的抗体特别是免疫球蛋白 A，还含有乳铁蛋白和溶菌酶及抗菌因子。能为宝宝提供足够的营养，如锌、长链不饱和脂肪酸，而且初乳中的脂肪和乳糖更适合新生儿的胃肠道吸收	初乳能提高智力和视力，帮助新生儿排出胎便，减轻新生儿的生理性黄疸。初乳少，必须让新生儿多吸，才能为后面的顺利母乳喂养打下基础
过渡乳	7~14 天	逐渐变白而稠	脂肪和乳糖含量逐渐增加，而蛋白质含量略低于初乳，但含奶量会越来越多	-
成熟乳	14 天以后	呈乳白色	成熟乳的成分稳定，尤其是蛋白质维持在相当的水平，成熟乳的蛋白质虽然少于初乳，但各种脂肪、碳水化合物、维生素、微量元素非常丰富	与初乳相比，蛋白质成分含量较低，乳糖和脂肪成分含量较高，因此热量较高
晚乳	产后 10 个月以后	呈乳白色	乳量和营养成分逐渐减少	-

第3节

金水水，银水水， 不如妈妈的奶水水

母乳喂养对宝宝的好处

1. 安全、经济、方便，不需消毒、不需加热。
2. 提高宝宝的免疫力，减少感染性疾病的发生。母乳中的抗体可以保护宝宝，特别是可以防止宝宝呼吸道和消化道的感染。
3. 减少过敏的发生。因为配方奶粉容易产生过敏，而母乳是宝宝的天然食品，所以可以减少过敏的发生。
4. 营养丰富且易消化、吸收。
5. 提高宝宝的情商和智商。
6. 能使宝宝长得更漂亮。
7. 哺乳时，可以促进母子感情。
8. 可以减少宝宝成年后患心血管疾病、肥胖症的概率。

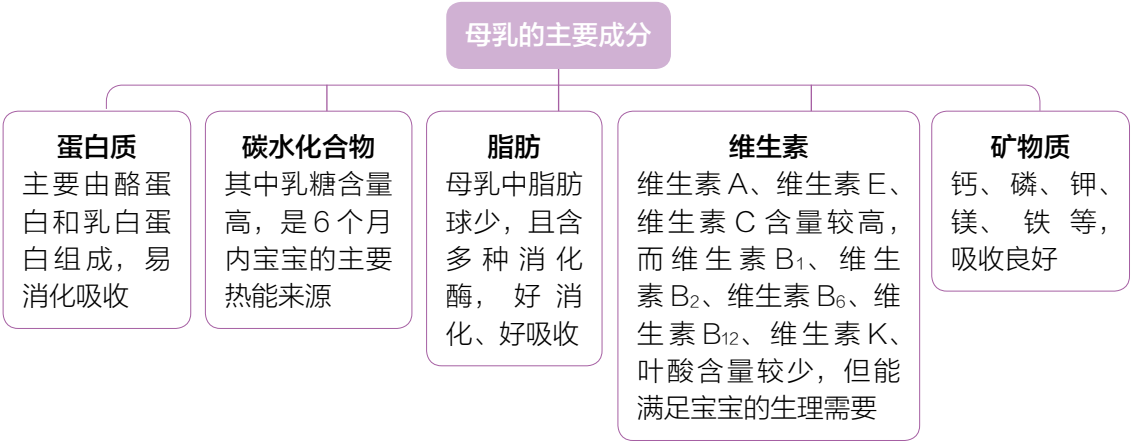
母乳喂养对妈妈的好处

1. 促进产妇的康复。
2. 有助于产后恢复体形。
3. 减少产妇乳腺癌和卵巢癌的发生率。
4. 延迟更年期的到来。



母乳的营养成分

母乳营养成分非常全面，含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质等天然营养成分，是宝宝最好的食物。据研究表明，被誉为“白色血液”的母乳，其成分达 2000 余种，已知其中 300 多种是宝宝生长发育必不可少的成分。



母乳与牛乳主要成分对比

成分	母乳	牛乳
水（克 /100 克）	88	88
蛋白质（克 /100 克）	0.9	3.3
酪蛋白（克 /100 克）	0.4	2.7
乳清蛋白 / 酪蛋白（克 /100 克）	70/30	18/80
乳铁蛋白（毫克 /100 毫升）	1.5	极少
乳糖（克 /100 克）	7.0	4.8
矿物质（毫克 /100 克）	0.2	0.8
脂肪	3.8%	3.8%
多不饱和脂肪酸（克 /100 克）	8.0	2.0
脂肪吸收率	90%	70%
免疫球蛋白（IgA）（克 /100 克）	1.0	0.03
pH 值	7.29	6.57
双歧因子（比值）	40	1

第4节

母乳喂养成功的措施

母婴早接触、早吸吮、早开奶 按需哺乳

早接触：新生儿娩出后，半小时以内让宝宝与妈妈皮肤接触，接触时间不少于30分钟。当妈妈宝宝接触时，妈妈应与宝宝有目光交流。

早吸吮、早开奶：吸吮反射在新生儿出生后10~30分钟最强，应让新生儿出生后30分钟内吸吮双侧乳头，以获得初乳并且能刺激泌乳。宝宝的吸吮能够刺激妈妈的乳头神经末梢，通知大脑快速分泌催乳素，从而使乳汁大量泌出。因此，建议及早开奶，当宝宝娩出断脐、擦干羊水后，就在产房开始哺乳。让宝宝分别吸吮双侧乳头各3~5分钟，获得初乳营养，刺激妈妈乳汁分泌。

母乳喂养最重要的原则就是按需哺乳。所谓按需哺乳，就是宝宝什么时候饿了，就什么时候给宝宝哺乳。泌乳要靠频繁吸吮来维持，因为乳汁是随着宝宝的吸吮刺激来进行分泌的，吸吮越勤，分泌才能更多。

此外，新生儿要适应出生后的生活，需要一种安慰，而吸吮乳头则是最好的安慰之一。正因为宝宝的不断吸吮，才能使妈妈的泌乳功能不断完善，乳汁不停分泌，既能满足宝宝生理功能的需要，也满足了其心理上的需要。

不要给6个月以内的宝宝喂母乳以外的食品

实行母婴同室

产后如果妈妈和宝宝都没有异常情况，建议母婴同室，使妈妈及早建立泌乳、排乳的反射，这种反射建立越早越有利于下奶。同时，母婴同室还能加强亲子依附关系、增加母子感情，也能够提升妈妈母乳喂养的信心。

母乳喂养的宝宝，一般情况下，不需要在喂奶间隔加喂糖水、果汁、牛奶等饮料，也不要使用任何代乳品，更不能让宝宝吸吮橡皮乳头和使用奶瓶，以免宝宝形成“乳头错觉”或“错认乳头”，甚至影响了妈妈的乳汁分泌，导致了母乳喂养的失败。

第5节

哺乳技巧让喂奶事半功倍

正确的哺乳姿势



喂奶姿势一：摇篮式哺乳

在有扶手的椅子上（也可靠在床头）坐好，把宝宝抱在怀里，胳膊弯曲，宝宝的后背靠着妈妈的前臂，用手臂的肘关节托着宝宝的头颈部（喂右侧时用右手肘托，喂左侧时用左手肘托），不要弯腰或者探身。另一只手轻抚宝宝。这是早期喂奶比较理想的方式。



喂奶姿势二：足球抱式哺乳

将宝宝抱在身体一侧，胳膊肘弯曲，用前臂和手掌托着宝宝的身体和头部，让宝宝面对乳房，另一只手帮助将乳头送到宝宝嘴里。妈妈可以在腿上放个垫子，宝宝会更舒服。剖宫产、乳房较大的妈妈适合这种喂奶方式。



喂奶姿势三：半躺式哺乳

在分娩后的最初几天，妈妈坐起来仍有困难，这时，以半躺式的姿势喂哺宝宝最为适合。背后用枕头垫高上身，斜靠躺卧，让宝宝横倚在妈妈的腹部进行哺乳。



喂奶姿势四：侧卧式哺乳

妈妈侧卧在床上，让宝宝面对乳房，一只手揽着宝宝的身体，另一只手帮助将乳头送到宝宝嘴里，然后放松地搭在枕侧。这种方式适合早期喂奶、妈妈疲倦时喂奶，也适合剖宫产妈妈喂奶。

乳腺不同部位出现淤积时的喂奶姿势

右侧乳房内侧淤积的喂奶姿势：将宝宝放在体侧的右胳膊下方，宝宝面朝妈妈，鼻子到妈妈乳头的高度，宝宝双脚伸在妈妈的背后。妈妈将右胳膊放在大腿上（或身体一侧）的枕头上，用右手托起宝宝的肩、颈和头部。用左手呈C形托住乳房引导宝宝找到乳头，并能有效吸吮。



左侧乳房外侧淤积的喂奶姿势：用右手和右臂抱着宝宝，让宝宝的胸腹部朝向妈妈。将宝宝的头部靠在妈妈的右前臂上。用手指托住宝宝头部后侧及耳朵下方，引到宝宝找到乳头。左手可以轻轻按摩乳房外侧的淤积处。



宝宝含接乳头的正确技巧

妈妈应该等到宝宝把嘴巴张到一定程度时，再把宝宝的嘴凑到自己的乳头上。通常情况下，要把宝宝朝自己的乳房方向移动，别自己把乳房挪向宝宝。



刺激

妈妈用乳头轻触宝宝唇部，诱导宝宝张大嘴巴。



张嘴、含乳

等宝宝嘴巴张大到一定程度，像打哈欠的样子，顺势让宝宝含住乳头和大部分乳晕。



吸吮

吸吮时，宝宝面颊鼓气，下嘴唇往外翻，能看见吞咽动作或听见吞咽声。



离乳

轻按宝宝的嘴唇下方，温柔终止哺乳。

前奶、后奶营养不同，要让宝宝都吃到

在每次喂奶过程中，乳汁的成分是有变化的，一般来说，乳汁可分为前奶和后奶。两者所含的营养成分是不同的。

喂奶时，先吸出来的奶叫“前奶”，其外观较稀薄，但富含水分、蛋白质；前奶之后的乳汁，外观色白并较浓稠，称为“后奶”，富含脂肪、乳糖和其他营养素，给宝宝提供所需的热量，并产生饱腹感。

一般情况下，宝宝吮吸 10 分钟以上就能前奶、后奶都吃到。因此，建议妈妈在给宝宝喂奶时，不要匆忙，应先喂空一侧乳房后，再换另外一侧；更不可将开始的前奶挤掉，而应每次都让宝宝前奶和后奶都吃到，以保证宝宝摄入的营养全面。

把握好母乳喂养时间

很多妈妈会问，“隔多久给宝宝喂奶？”“每次要喂多长时间？”之类的问题。其实这没有统一的规定，最好还是注意观察并预测宝宝的奶量，进行按需喂养。

大多数宝宝在吃饱后会停止吸吮动作，安然入睡或是把嘴巴从乳房上移开。妈妈可以让宝宝吃一侧乳房的奶，直到宝宝不吃了，然后，等宝宝打完嗝再给宝宝吃另一侧乳房的奶。一般宝宝吃一侧乳房的奶需要10~15分钟，吃奶的时间越长，宝宝就越能吃到更多的脂肪含量高的奶。但关键是在整个哺乳过程中，宝宝保持持续的吸吮动作。宝宝开始吃奶时，左右乳房轮换着喂，这样能维持奶水的供应量。注意切勿让宝宝含着乳头睡觉。

喂奶后让乳头自然脱出

哺乳结束时，不要强行用力拉出乳头，因在口腔负压下拉出乳头易引起局部疼痛或皮损，应让宝宝自己张口，乳头自然地从中脱出。妈妈也可以尝试终止宝宝吸吮，将一洁净手指轻放在宝宝口中使其停止吸吮，然后再拔出乳头。

勤让宝宝吃，及时排空

妈妈们可以让宝宝想吃就吃，多吸吮乳头，既可使乳汁及时排空，又能通过频繁的吸吮刺激妈妈的脑下垂体分泌更多的催乳素，使奶量不断增多。

一般来说，即便开始奶水不多，只要让宝宝多吸，加上妈妈保持愉快的心情、充足的睡眠、均衡的营养，奶水都会多起来的。

两侧乳房轮换着喂奶

如果一次只喂一边，那么另一边乳房受到的刺激会减少，自然泌乳量也会减少。所以，每次喂奶时两侧的乳房要让宝宝轮换着吸吮。

新妈妈应充分休息

妈妈夜间会起来给宝宝喂几次奶，所以晚上往往睡不好觉。而睡眠不足也会导致奶水量减少。所以，妈妈尽量根据宝宝的生活规律调整休息时间，当宝宝睡觉的时候，妈妈只要感到疲惫就可以躺下休息。千万不要小看这短短的休息时间，它会让妈妈保持充足的精力。此外，白天尽量让家人或丈夫帮忙照顾宝宝，自己抓紧时间睡个午觉。



第6节

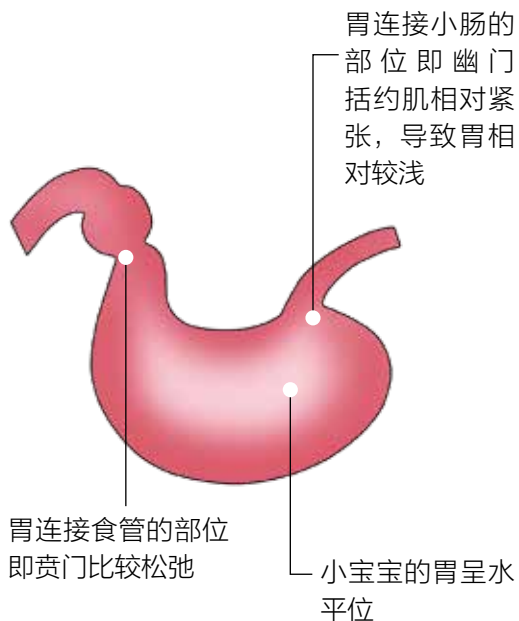
溢奶和拍嗝

出现溢奶是正常的

大部分宝宝吐奶都是因为“胃浅”

溢奶是普遍现象，与开口大的浅水池容易溢水的道理一样，宝宝的胃浅，一旦宝宝受到刺激，如哭闹、咳嗽等外力导致腹压增高，就容易把胃里的内容物挤压出来。

所以，大部分这个时期的宝宝的吐奶都是因为“胃浅”导致的。



大多数情况下，溢奶不用管

有些宝宝溢奶比较频繁，但会坐之后溢奶大多会好转。少数非常严重的宝宝会持续到开始学步或断奶后。

如果溢奶不太严重，宝宝的体重也在逐渐增长，没其他的不良现象，就不必紧张。随着胃容量的逐渐增大，在宝宝出生3~4个月后会自行停止溢奶。如果宝宝出现经常性呕吐，每天1次或多次，或者在呕吐物中发现血样物质或黄绿色物质，最好立即就医。

减少溢奶频率和溢奶量的方法

- ①每次喂奶时都尽量保持安静、平静、愉快。
- ②在宝宝吃奶过程中，避免打扰、突然的噪声、强光或其他分散宝宝注意力的事情。
- ③别让宝宝平躺着吃奶。
- ④刚喂完奶后，别挤压宝宝的腹部或让宝宝剧烈运动。
- ⑤尽量别在宝宝极度饥饿时才喂奶。
- ⑥喂奶后，让宝宝仰卧睡觉。

拍嗝，有效防止溢奶

俯肩拍嗝——适合新生宝宝

先铺一条毛巾在妈妈的肩膀上，防止妈妈衣服上的细菌和灰尘进入宝宝的呼吸道。

右手扶着宝宝的头和脖子，左手托住宝宝的小屁屁，将宝宝缓缓竖起，将其下巴靠在妈妈的左肩上，靠肩时注意用肩去找宝宝，不要硬往上靠。

左手托着宝宝的屁股和大腿，给他向上的力，妈妈用自己的左脸部去“扶”着宝宝，不要倒来倒去。

拍嗝的右手鼓起呈接水状，在宝宝后背的位置小幅度由下至上拍打。1~2分钟后，如果还没有打出嗝，可慢慢将宝宝平放在床上，再重新抱起继续拍嗝，这样的效果会比一直抱着拍要好。



搭臂拍嗝——适合2个月的宝宝

两只手抱住宝宝的腋下，让宝宝横坐在妈妈大腿上。

宝宝的重心前倾，妈妈在左手臂搭好毛巾，同时从宝宝的腋下穿过，环抱住宝宝的

肩膀以支撑其体重，并让宝宝的手臂搭在妈妈的左手上。

让宝宝的面部朝外，开始拍嗝。



面对面拍嗝——适合3个月以上的宝宝

妈妈双腿并拢，让宝宝端坐在大腿上，和妈妈面对面。

一只手从侧面环绕住宝宝的后背，另一只手拍宝宝后背。

这种姿势的好处是妈妈和宝宝面对面，能够了解宝宝的情况，看清宝宝的面部表情变化。



第 7 节

妈妈患病时的哺乳

患心脏病的妈妈与哺乳

妊娠合并心脏病是产科常见的并发症之一。妊娠与分娩均会给心脏增加额外负担，以致心脏功能进一步减退，甚至引起严重的后果。正常妊娠时，孕妈妈由于体重增加，子宫增大，膈肌上升，使心脏负担加重；分娩期又使大量能量消耗；产后则由于回心血量增加，使心脏的负担越来越重。所以，在妊娠的 32~34 周、分娩期及产褥期的最初 3 天，产妇的心脏负担是最重的，要特别关注。

患心脏病的产妇剖宫产是否能哺乳，取决于产妇孕前和孕期的心脏功能状态。

1. 心功能Ⅰ、Ⅱ级的妈妈，可以哺乳，但必须注意增加营养和寻求别人的帮助。常规使用抗生素预防产后感染和细菌性心内膜炎的妈妈，应在医生的指导下选择在乳汁中分泌少而且对新生儿影响小的抗生素类药物。

2. 心功能Ⅲ、Ⅳ级的妈妈不宜哺乳。这是由于激素对乳房的内分泌作用使产妇生理上有一定的改变，产后血液重新分配，营养需要增加、代谢率加快；同时，乳房、内脏、胃肠道和肝血流量增加，使其心血管变化加大，增加发生心力衰竭的可能。因此，心功能Ⅲ、Ⅳ级的妈妈不宜实行母乳喂养。

3. 人工瓣膜置换术后的女性，如果能顺利地妊娠、分娩，且心功能良好，完全可以进行母乳喂养。

患高血压的妈妈与哺乳

一般来说，患慢性高血压的妈妈可以哺乳。但是，合并心、脑血管疾病及严重的肾功能障碍者，不能实行母乳喂养。

患高血压的妈妈进行母乳喂养时，应遵医嘱科学用药。由于各种抗高血压的药物都可以或多或少地通过乳腺管进入乳汁。因此，患高血压的妈妈在哺乳期就诊时应告知医生正

在哺乳期，请医生选择在乳汁中分泌少的高血压药物。

患糖尿病的妈妈与哺乳

糖尿病以多饮、多食、多尿、烦渴、消瘦、疲乏为主要表现。

患糖尿病的妈妈可以母乳喂养

妊娠本身抑制糖尿病状态，常伴糖耐量异常。由于妊娠期激素的改变，需要消耗更多的热量来供给胎儿的生长发育和碳水化合物代谢的改变，同时增加内源性胰岛素。因此，正常妊娠也可能呈高血糖血症和高胰岛素血症。因此，患糖尿病的孕妇，只要控制得好，不但可以获得一个健康的宝宝，还可以使乳房得到功能性的准备，对母乳喂养没有影响。

母乳喂养能减轻糖尿病

患糖尿病的妈妈哺乳的话，葡萄糖大量被用于产生乳汁需要的能量和供乳糖合成的基质，自然使血糖降低而不需要增加胰岛素的用量，使糖尿病在产后趋向正常。因此，患糖尿病的妈妈应根据新的激素平衡来调节胰岛素的用量和饮食。

患糖尿病的妈妈哺乳期的饮食

患糖尿病的妈妈在哺乳期可以正常进食。世界卫生组织（WHO）关于母乳喂养研究结果显示，1000 千卡的能量能分泌出 850 毫升乳汁。所以，哺乳期患糖尿病的妈妈应增加摄入高质量饮食来提供足够能量，帮助乳汁生成。每日的饮食中碳水化合物增加不少于 100 克，蛋白质增加不少于 25 克。

患糖尿病的妈妈哺乳期的治疗

患糖尿病的妈妈在哺乳时要坚持以下两条原则。

①向内分泌科医生咨询哺乳期间的治疗方案。

②可以使用胰岛素。外源性胰岛素与内源性胰岛素都是维持乳腺功能的支持激素，有利于蛋白的合成。妈妈如果将饮食和胰岛素控制得较好，乳汁的质和量是能够满足宝宝需要的。乳汁中胰岛素的量很少，不会对宝宝有什么影响，这是因为宝宝的消化酶可使激素失活。医学研究发现，口服降糖药时，胰岛素在乳汁中基本不存在，所以口服药物的妈妈是可以亲自喂奶的。

患糖尿病的妈妈哺乳时需要注意的

① 患糖尿病妈妈的宝宝常常有比较特殊的问题，如早产、巨大儿、呼吸窘迫综合征、高胆红素血症及早期喂养困难等。但最早期的问题往往是低血糖，这时特别要注意让新生儿与妈妈早接触、早开奶。尽早哺乳和排空乳房常可使母乳喂养获得成功。

② 患糖尿病的妈妈在哺乳期容易感染。如果发现有乳房胀、乳管阻塞时应及时排空，并注意休息，以免发生乳腺炎。应保持乳头干燥来预防乳头真菌交叉感染。由于患糖尿病的妈妈阴道分泌物中葡萄糖含量高，因此容易有念珠菌感染，应注意保持阴道的清洁和卫生。

③ 注意调整饮食和胰岛素用量，避免发生低血糖，否则容易引起肾上腺素分泌，从而抑制乳汁分泌。患糖尿病的妈妈应经常检测血糖，晚间适当增加点心，甚至可在哺乳时进食。同时根据血糖情况适当调整胰岛素的用量。

患肝炎的妈妈与哺乳

病毒性肝炎是比较广泛流行的传染病之一，包括甲、乙、丙、丁、戊五种类型。患肝炎的妈妈能否哺乳，最好看具体情况。

患乙肝的妈妈与哺乳

乙肝是由乙型肝炎病毒引起的疾病，是传播最广、危害最大的传染病之一。乙型肝炎的主要传播途径是血液传播，但是，各种体液和分泌物如乳汁、唾液、汗液、尿液、精液，骨髓细胞、卵细胞中均存在乙型肝炎病毒。此外，母婴传播是我国乙型肝炎的主要传播途径，包括经胎盘的垂直传播及分娩、哺乳、喂养等途径引起的水平传播。因此，处于乙型肝炎传染期的妈妈不要选择母乳喂养，应该进行母婴隔离。在隔离期间，应保持乳汁的正常分泌，以保证病愈后进行哺乳。如果是乙肝病毒携带者，应咨询医生后，才能喂哺。目前，国家执行出生后立即给新生儿注射乙肝免疫球蛋白的政策，能让新生儿迅速产生被动免疫。

患甲肝的妈妈与哺乳

甲肝，也就是甲型病毒肝炎，甲肝病毒主要通过粪口传播，也可以通过甲肝病人的血液传播。如果患甲型病毒肝炎的产妇在分娩前已不具备传染性，就能母乳喂养。如果在分娩时没有好转，应进行母婴隔离，既能减轻妈妈的负担，帮助妈妈早日恢复，也能避免宝宝遭受甲肝病毒感染。隔离期间，也得保持乳汁的正常分泌，等病愈后再进行母乳喂养。

患丙肝的妈妈与哺乳

丙型肝炎是由丙型肝炎病毒感染导致的，这也是原来所说的非甲非乙型肝炎。丙型肝炎

炎的主要传播途径是输血和血液制品。日本的研究结果显示，已从丙型肝炎妈妈的唾液和乳汁中检测出了丙肝病毒。丙型肝炎病毒的传播率要比乙肝病毒低一些，丙肝病毒抗原阳性的孕妈妈，她们的新生儿大多数不被丙肝病毒感染。

但是，丙肝的危害大而且没有特效的治疗方法，所以，患丙型肝炎的妈妈不宜哺乳，应注意保持母婴隔离，隔离期以妈妈康复为准。

患丁肝的妈妈与哺乳

丁型肝炎是由丁型肝炎病毒感染所致的传染病。患乙型肝炎的孕妈妈应特别注意预防丁型肝炎的感染，如果同时又感染了丁型肝炎，产后不能哺乳。

患戊肝的妈妈与哺乳

戊型肝炎一般不会转变为慢性，因此，孕、产妇若患病，隔离期后可与宝宝接触，如果能保持乳汁分泌，也可以进行母乳喂养。

哺乳期用药对乳汁的影响

每种药物在乳汁中的浓度与它们在妈妈血液中的浓度相比不尽相同，可低、可高或持平，这主要决定于药物的分子大小、酸碱性以及和蛋白结合的情况。

哺乳期间，妈妈可能会出现一些不适或疾病，如急性乳腺炎、乳腺脓肿、产褥感染、产后出血、产后疼痛等，就有可能服用补正祛淤、治疗炎症或止血的药物，或服用促进乳汁分泌的药物。需要注意的是，用药要谨慎，所有药物必须在医生的指导下使用，否则如果宝宝吸吮了含有药物的乳汁，会受到不同程度的影响。



第 8 节

特殊宝宝及剖宫产妈妈的母乳喂养

早产儿的母乳喂养

早产儿是指胎龄未满 37 周，器官功能尚未成熟的新生儿。由于早产儿的组织器官发育不成熟、各系统功能不健全，体温调节及生存能力差，因此，需要保暖、预防感染、合理喂养等特殊的护理和照顾。

早产儿实行母乳喂养需要具备的条件

- 新生儿已具备协调的吸吮与吞咽动作。
- 全身一般情况稳定，或在喂养过程中仅偶尔出现屏气和心率减慢的现象。
- 如果不具备上述条件，早产儿不能出院，产妇可以挤出乳汁送到医院进行人乳喂养，由护士从胃管给予母乳。

早产儿母乳喂养成功的措施

- 鼓励产妇，让其充满哺乳的信心。早产的产妇由于自己的身体正在康复中，对能否喂好早产儿缺乏信心。此时，催乳师要帮助产妇，让她认识到只有自己的乳汁才最适合宝宝的需要，只有让早产儿吃母乳，宝宝才能更健康地成长，并鼓励产妇尽早接触宝宝，有效地实施母乳喂养。
- 加强对产妇的母乳喂养技巧指导。有的早产儿因为吸吮功能太差或住院治疗而不能直接进行吸吮时，应指导产妇按时挤奶，每 3 小时挤一次奶，然后用滴管或小匙喂给早产儿。当早产儿有能直接吸吮妈妈乳房的能力时，应尽早直接母乳喂养。
- 给早产儿喂奶时，姿势要正确。应针对新生儿哺乳的特点，用手托起乳房，并带动含住乳头的新生儿的下颌往上略抬，需要注意避免颈部过度伸展而影响吞咽。产妇可以先挤出一点乳汁涂抹在乳头上，鼓励早产儿吸吮。
- 时刻关注宝宝的状态。在哺乳时，注意留心宝宝是否有疲劳的迹象。如果宝宝感到

疲劳了，最好稍微休息一下，再进行母乳喂养。由于早产儿胃容量比较小，所以要勤喂，每天应哺乳 12 次以上。每次喂奶后要竖抱起来，拍拍后背，预防溢奶。

双胞胎的母乳喂养

双胞胎出生时体重低于 2500 克者较多，所以在医院一般把双胞胎作为低体重儿来处理。如果是这种情况，就需要妈妈提早挤出更多的母乳备用。最理想的是两个孩子都能采用母乳喂养，要相信双胞胎的母乳分泌也绝对是双份的，这是大自然的特别安排。双胞胎很多是早产儿，他们也就非常容易疲倦，一两周内很难好好吃奶。因此对于双胞胎妈妈来说，正确的喂奶姿势尤为重要。给双胞胎宝宝喂奶的方式有以下 3 种可以借鉴。



双人橄榄球式

这种姿势可以让产妇在喂奶过程中控制宝宝头部的移动，不让他们往后仰。若采用这种姿势，一定要用很多枕头支撑产妇和宝宝。



交叉摇篮式

产妇要先用摇篮式抱姿抱住一个，然后在另一边抱住另一个，他们会把头分开，双腿交叉。这种姿势同样需要很多枕头来支撑。

平行姿势

一个宝宝用摇篮式抱姿，另一个用橄榄球式抱姿。将采用摇篮式抱姿的宝宝放在产妇的手臂上，而将采用橄榄球式抱姿的宝宝则放在一个枕头上，用手托住其颈背。



剖宫产妈妈的母乳喂养

应努力帮助剖宫产妈妈建立母乳喂养的信心

剖宫产是在短时期内终止妊娠且安全有效的手段之一。由于孕、产妇对剖宫产手术没有正确的认识，在术前术后可能会担心、紧张、恐惧、烦躁、抑郁等，这会对剖宫产后妈妈的母乳分泌有一定影响。

催乳师要告诉产妇母乳喂养的重要性，使其相信自己奶量会足够，使其认识到如未能得到足够的奶，是因为宝宝吸吮不够或吸吮无效，而很少是因为妈妈的奶量不足引起的，让产妇摆脱紧张情绪，增强成功的信心。

指导剖宫产妈妈正确哺乳

剖宫产妈妈在前 2~3 天内宜采取侧卧姿势喂奶，即产妇躺着喂奶，这能避免伤口受压疼痛。剖宫产后的妈妈一般在术后 1 小时以内喂奶，由于脊椎麻醉的影响，不能侧卧时，应该在产妇旁用枕头垫高，使宝宝的身体转向一侧，趴在妈妈胸前吸吮。喂奶时，先用手刺激宝宝口唇周围，使其产生吸吮反射，产生含着乳头的吸吮动作，帮助宝宝有效含接。

产妇喂奶时，一定要让宝宝两侧都吸，左右侧乳房轮流喂哺，能减轻乳房的压力，增加乳汁的分泌。任何时间，只要宝宝饿了就应喂奶，夜间也如此。两次喂奶之间不用增加牛奶和水等，因宝宝空腹饥饿时吸吮强度大，能帮助乳汁分泌。

做好乳房护理

除了让宝宝早吸吮、勤吸吮外，术后 24~48 小时催乳师应协助剖宫产产妇进行按摩，这样也能增强早期泌乳。每次喂完奶后，挤少许乳汁涂抹在乳头上，能防止乳房皲裂引起哺喂时的疼痛。

加强饮食管理和生活护理

根据医嘱适时进水进食，早翻身、早活动，促进肠蠕动。

剖宫产手术时的麻药不会影响喂奶

剖宫产时对产妇使用的—般是硬膜外麻醉，麻醉药剂的剂量不会对奶水造成影响，即便产后半小时就开始喂奶也不会对宝宝造成任何危害。

第9节

宝宝患病时的哺乳

宝宝腹泻时的哺乳

宝宝腹泻比较常见，母乳喂养可预防病理性腹泻，腹泻期间不要中断母乳。母乳中含有促进宝宝肠道黏膜修复的生长因子，所含的蛋白质、脂肪的质地好，容易消化。此外，母乳清洁无菌，含很多免疫物质，且其中的电解质含量适当，渗透压低，即使宝宝腹泻也不会造成严重的脱水。因此，宝宝腹泻时仍要坚持母乳喂养。如果宝宝有轻度脱水，要及时就医补液，并将奶水挤出，送去医院进行母乳喂养。

宝宝患肠绞痛时的哺乳

肠绞痛是宝宝的常见病和多发病之一。肠绞痛一般发生在宝宝出生3个月以内，主要表现是：在特定的时间内无明显诱因的阵发性哭闹，一般多在晚上，哭闹时两腿屈曲，轻度腹胀，并可听到肠鸣音，比较响；当肛门排气后好转，哭闹会明显减轻，如予以喂奶也会使哭闹暂停，但过后哭闹会更严重；到医院检查，往往查不出什么毛病。宝宝肠绞痛，可能与哺乳妈妈过多食用大蒜、洋葱、萝卜和豆类等食物有关。

宝宝肠绞痛时，要轻柔地用手在宝宝的腹部按顺时针方向揉动，待宝宝的肠内气体排出后再进行喂奶。每次喂奶后，要将宝宝竖抱起来，并用另一只手轻轻抚触其背部。

揉揉腹部，促进肠道蠕动

让宝宝仰卧床上，妈妈用一手掌面沿顺时针方向揉摩腹部，约15分钟，能起到调整肠胃功能的作用。



宝宝患肺炎时的哺乳

患肺炎的宝宝常常有气急、发绀、不愿吃奶、反应不佳、体温异常等不适，严重时有呼吸困难或呼吸暂停等。由于新生儿咳嗽反应差，即使得了肺炎也可能不出现咳嗽症状。对患有肺炎的新生儿，在治疗时，应在医护人员的帮助下进行母乳喂养，需要注意下面几个问题。

- 宝宝喂奶不宜过饱，每次哺乳要拍嗝，促使宝宝打嗝，以免吐奶。
- 如果病情较重，暂时不宜进行直接哺乳的话，产妇应将母乳挤出来，用小匙给宝宝喂。
- 不要用橡胶乳头喂奶，否则容易产生乳头错觉，给以后的母乳喂养增加困难。
- 对某些病情特别严重需要使用呼吸机的患儿，可通过鼻胃管喂食母乳。一旦病情好转，应尽早直接喂哺。母乳中的抗体对宝宝的康复起一定作用。

让宝宝呼吸道通畅的方法

1. 及时清除呼吸道分泌物，鼓励患儿多饮水，防止痰液黏稠不易咳出；给予超声雾化吸入，以稀释痰液便于咳出，必要时吸痰。
2. 帮助患儿经常更换体位、轻拍背部以便于分泌物排出，病情允许时可进行体位引流；婴儿常抱起，增加肺通气，改善呼吸。
3. 遵医嘱给予祛痰剂，如复方甘草合剂、支气管解痉剂等。
4. 注意穿衣盖被均不宜太厚，过热会使患儿烦躁而诱发气喘，加重呼吸困难。

宝宝上呼吸道阻塞时的哺乳

宝宝的鼻部和鼻咽腔相对短小，鼻道狭窄，没有鼻毛，黏膜柔软，血管丰富，当受到外界物质刺激后容易受到感染。感染后黏膜易充血肿胀，造成鼻子鼻塞。宝宝主要用鼻子呼吸，当受到阻塞时，就会发生呼吸困难，特别是在哺乳时，宝宝往往哭闹，拒绝吃奶，有时还会出现面部青紫。此时，应采取以下处理方法。

1. 可在宝宝的鼻腔内滴入少许乳汁或清洁的凉开水，注意，量一定是少许，千万不要呛着宝宝，使分泌物软化后用棉签在鼻孔外轻压，卷出分泌物。
2. 若宝宝的鼻腔内没有分泌物，就是由于鼻腔黏膜充血而拒绝吃奶，最好就医治疗后再喂奶。
3. 挤出母乳 50~100 毫升，放入碗中，放入洗净后的葱白 1~2 段，隔水蒸 5~10 分钟取出，待温热时用小匙给宝宝喂。这既能解决哺乳的问题，也对鼻塞有一定缓解作用。

第10节

挤奶与母乳储存

哺乳时需要挤奶的情况

挤奶是保持乳房正常分泌的常用方法。一般来说，碰到下面这些情况需要挤奶。

1. 乳汁淤积时。
2. 宝宝拒绝吸吮时。
3. 低体重儿不能吸吮时。
4. 病患儿吸吮力不足时。
5. 产妇生病，需保持泌乳时。
6. 产妇工作和外出时。
7. 宝宝患有先天性口腔畸形，如唇腭裂等时。

挤奶前的准备工作和方法

挤奶前应做好的准备工作

- ①准备好一个干净的储乳杯、一块干净的毛巾。
- ②洗净双手。
- ③用毛巾热敷乳房3~5分钟，并轻轻按摩乳房。
- ④产妇应调整好自己的心情，处在愉快地哺喂宝宝的情绪中，这样有助于建立泌乳反射。

⑤产妇的身体略向前倾，用手将乳房托起，乳头对准储乳杯。

挤奶的方法

电动吸奶器现在已经很普及了。有些新妈妈不知如何选择吸奶器，其实，如果条件允许，还是买电动的，最好双头的。手动吸奶器是人工控制吸奶过程，不能保持恒定的频率和力量，这样对乳房的刺激不良。电动吸奶器能调控力量和频率，且能持久恒定。双头吸奶器也能节约吸奶的时间。下面以电动吸奶器为例介绍一下挤奶的方法。

①将新买的吸奶器拆卸、清洗并消毒，组装起来。



②产妇坐在椅子上，以自己感觉舒服的姿势坐好，身体前倾，打开吸奶器防尘盖，开始吸奶。



③将乳头对准喇叭的中心位置，同时将按摩硅胶紧贴乳房，避免空气泄露导致吸力不足。用较舒适的力度握手柄进行吸奶。



④待吸奶完毕后，取下奶瓶，盖上密封保险盖，放入冰箱冷藏或冷冻。



母乳的储存

1. 上班族妈妈在工作场所如果没有冰箱，可用保温瓶或保温箱。使用保温瓶的话，可预先在瓶内装冰块，让瓶子冷却后再将冰块倒出，装进收集好的乳汁。使用保温箱的话，则可在箱底装些冰块，再将装好母乳的容器放进保温箱冷藏带回家。

2. 在储存挤出来的母乳时，要用干净的容器，如消过毒的塑料瓶、奶瓶、塑胶奶袋等。

3. 给装母乳的容器留点空隙，容器不要装得太满或把盖子盖得太紧，以防冷冻结冰而胀破。

4. 最好按照每次给宝宝喂奶的量，将母乳分成若干小份来存放，每一小份的母乳上贴上标签并记上日期，这样能方便家人或保姆给宝宝合理喂食，还不会造成浪费。

母乳储存方法

场所和温度	能保存的时间
冷藏，储存于 +25℃ 的温室	4 小时
冷藏，储存于 +15℃ 的冰盒内	24 小时
冷藏，储存于 +4℃ 的冰箱内	48 小时
冷藏，储存于 +4℃ 的冰箱内（经常开关冰箱门）	24 小时
冷冻室温度保持于 -15℃ ~ -5℃	3~6 个月
低温冷冻（-20℃）	6~12 个月



促进产后 乳汁分泌的饮食

第1节

分娩后 ~ 开奶前的饮食

没下奶之前，千万不要喝下奶汤

产后只要让宝宝尽早吸吮乳房，就会让乳腺管畅通，而乳腺管畅通了也就下奶了。有些妈妈经过宝宝吸吮就会下奶，有些妈妈会出现肿胀、发热等，这时就要通乳了，一定要遵医嘱。

如果在妈妈没有下奶之前，乳腺管还没有彻底通畅就喝下奶汤，会导致乳汁一下子出来，造成乳腺管堵塞，出现乳房胀痛。所以没下奶之前，千万不要喝下奶汤。

分娩后，喝一碗暖暖的小米粥

妈妈生完宝宝后，身体虚弱，没啥食欲，家人一般会自己做或在医院餐厅或医院附近的餐馆买点红糖小米粥给妈妈喝，让新妈妈养血补血，恢复点元气。因为小米含有丰富的维生素 B₁ 和维生素 B₂，能够帮助新妈妈恢复体力，刺激肠蠕动，增进食欲。所含的营养成分具有滋阴养血的功能，可使产后新妈妈虚弱的体质得到调养，帮助恢复体力。而红糖中铁的含量高，可以给新妈妈补

血，并有温补、促进恶露排出的功效，可缓解腹冷疼痛，利于子宫收缩与恢复，是一种很好的补益食物。所以食用红糖小米粥对新妈妈产后恢复非常好。



一般情况下，红糖小米粥是很稀的，米粒很少，这符合新妈妈产后肠胃虚弱的特点，所以看到这种汤汤水水的红糖小米粥不要大惊小怪。

1天5~6餐，可减轻胃肠道负担

产后新妈妈的胃肠功能还没有恢复正常，一顿不要进食太多，以免加重肠道负担，可少食多餐，一天可吃5~6餐。

产后贫血如何补

分娩后，新妈妈体内失血较多，气血亏损，身体虚弱，很多人有可能会贫血，一般医生会结合新妈妈出现的头晕、面色苍白、乏力等症状，通过抽血检测判断是否贫血。

如果妈妈产后出现轻度贫血的话，就要注意多吃些富含铁的食物。动物血、动物肝脏、木耳、花生等食物既能活血化淤，还能补血，促进产后恶露的排出，所以花生红枣小米粥是产后第一餐的较佳选择。

如果妈妈是严重贫血，就需要在饮食的基础上补充铁剂，医生会根据妈妈的贫血程度开铁剂，也可以吃孕期剩下的铁剂，但不要吃超过保质期的铁剂。

顺产妈妈一日食谱推荐

早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
蛋花汤	藕粉粥	小米粥	萝卜水	糖水煮荷包蛋	红糖酒酿蛋

（注：其实妈妈每天可以吃的月子餐很多，这里只是举几个例子，仅供参考，适合自己的才是最好的。）

剖宫产妈妈待排气后再进食

剖宫产妈妈要等到排气后才能进食一些流食，如小米稀粥、炖蛋、蛋花汤、藕粉等流质食物。但是，剖宫产的妈妈由于刚做完手术，加上产后腹压突然减轻，腹部肌肉松弛，肠道蠕动减慢，容易出现腹胀、便秘的情况，如果手术6小时后还未排气，可以吃些排气的食物，如萝卜汤、鸽子汤等，增强肠胃蠕动，减少腹胀，促进排气，预防肠粘连。

排气后先吃些藕粉、米粥等流食

当产妇排气后，适宜吃富有营养且易消化的食物，如蛋汤、烂粥、面条、藕粉等，然后依产妇体质，饮食再逐渐恢复到正常。剖宫产后不久的产妇，应禁止过早食鸡汤、鲫鱼汤等油腻肉类汤和催乳食物，可在术后7~10天再食用。剖宫产后，所有食物和饮料，最好都要吃得温热，包括水果，建议用热开水温一下再吃。

剖宫产妈妈，正常饮食后也不宜吃得太饱

剖宫产时肠道会受到一定的刺激，进而会影响到肠道的正常功能，导致肠蠕动相对缓慢。若产后新妈妈吃得太饱，就会加重肠道的代谢负担，延长肠道内食物的滞留时间，这既可能造成产后便秘，还容易造成腹胀。腹压一旦增高，不利于剖宫产新妈妈的伤口恢复。

伤口愈合前，不宜多吃深海鱼

鱼类特别是深海鱼体内含有丰富的有机酸，能抑制血小板凝集，不利于术后止血或伤口愈合，所以剖宫产妈妈产后头几天不宜多吃深海鱼。

剖宫产妈妈排气后一日食谱推荐

早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
挂面煮鸡蛋（北方） 或鸡蛋面线（南方）	姜糖水	胡萝卜小米粥或 花生红枣小米粥	饼干	红枣桂圆粥	三角面片

产后2~3天没有奶水也属正常

有些新妈妈会因为自身的原因，在产后2~3天没有初乳分泌的情况，这会让新妈妈焦急万分。其实，新妈妈大可不必担心，因为新生儿头三天是不需要什么食物的，新生儿从母体中已经带够了维持3天的粮食，这也是新妈妈初乳量分泌很少的原因。新妈妈可以通过热敷乳房促进泌乳反射，增加乳汁分泌量。

剖宫产妈妈不要马上进补人参

很多家属认为剖宫产手术后，要立即进补人参来增强体质，其实这对健康不利。人参中所含的人参皂苷，有强心、兴奋的作用，服用后会使人出现失眠、心烦气躁的情况，还容易使伤口出血的时间延长，不利于伤口的愈合。因此剖宫产后最好不要立即进补人参，产后2个月以后，体虚的新妈妈可适当补充。

正确喝生化汤，调理、排恶露两不误

生化汤能生血祛瘀，帮助排出恶露。但是产后不宜立即服用，一般顺产新妈妈在产后第2~3天可以饮用，剖宫产新妈妈则最好产后7天再开始饮用。生化汤要温热饮用，不宜长时间服用，以7天为宜，不要超过2周。因为分娩2周后，新妈妈的子宫内膜已经开始新的生长期，这时喝生化汤有排瘀血的功效，不利于子宫内膜的新生，容易导致出血不止。不同体质的新妈妈在饮用前最好先咨询医生。若新妈妈产后血热且有瘀滞则不宜饮用；若恶露过多、出血不止，也不宜饮用。

开奶食谱

糖水煮荷包蛋

材料 鸡蛋1个，红糖20克，红枣2枚。

做法

1. 红枣洗净，去核。
2. 锅置火上，放入红糖、红枣和适量清水，打入鸡蛋，煮约10分钟即可。

功效 糖水煮荷包蛋有帮助产妇补血、恢复体力的作用。



蛋花汤

材料 鸡蛋1个。

调料 盐1克。

做法

1. 鸡蛋打入碗中，加盐搅匀。
2. 锅置火上，放适量清水煮开，放入鸡蛋液，煮开即可。

功效 蛋花汤有补水、补气的作用。



藕粉粥

材料 藕粉、大米各25克。

调料 白糖2克。

做法

1. 大米洗净，放入锅中煮粥。
2. 粥熟时加入藕粉和白糖调匀即可。

功效 藕粉营养丰富、香甜味美、易于消化吸收，非常适合身体虚弱的产妇食用，能补血养血。



三角面片

材料 小馄饨片 50 克，青菜 15 克，高汤 100 克。

做法

1. 青菜洗净，切碎；小馄饨片用刀拦腰切成两半后呈三角状。
2. 锅中放高汤煮开，放入三角面片，煮开后放入青菜碎，煮至沸腾即可。

功效 三角面片有补充水分、利小便的作用。



挂面煮鸡蛋

材料 挂面 80 克，猪瘦肉 50 克，鸡蛋 1 个，菠菜 30 克。

调料 姜丝 5 克，酱油、香油、盐各 1 克。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切丝，用酱油、盐、姜丝和香油拌匀腌渍 5 分钟；菠菜洗净，切段。
2. 锅内倒水烧开，下挂面烧开，将鸡蛋整个打入汤中烧开，加肉丝和菠菜段略煮即可。

功效 挂面煮鸡蛋能帮助产妇恢复体力。



鸡蛋面线

材料 面线 100 克，鸡蛋 1 个，油菜 80 克。

调料 盐 1 克，葱花、姜丝各 5 克。

做法

1. 油菜洗净；鸡蛋打散，煎至两面金黄。
2. 锅留底油，爆香姜丝和葱花，放入适量水和油菜，烧开后放入面线烧开，放入煎好的鸡蛋，加盐调味即可。

功效 鸡蛋面线可促进产妇体力的恢复。



第 2 节

开奶后 5 个月内的下奶饮食

产妇每日食物构成推荐品种及数量

食物构成	数量（克）	推荐品种
谷类食品	400~500	大米、小米、玉米面、其他杂粮和薯类
蔬菜类	450~500	黄瓜、茼蒿、生菜、番茄、胡萝卜、花菜、萝卜等红色或绿色蔬菜
水果类	200	橘子、苹果、香蕉、梨、西瓜、猕猴桃等时令水果
畜禽肉类	150~200	鸡肉、鹌鹑肉、鸭肉、牛肉、羊肉、猪瘦肉等
鱼虾类	50	鲫鱼、鲢鱼、带鱼、鲤鱼、对虾、河虾等
蛋类	150	鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋，少吃咸蛋
奶类及奶制品	250~350	最好食用酸奶或鲜奶
豆类及豆制品	60	豆奶、豆腐、豆浆、豆芽等
油脂类	20	豆油、花生油、香油和少量动物脂肪

增加热量，抵抗乳汁的热量消耗

哺乳期营养需求远大于妊娠期，因为产妇不但要分泌乳汁，哺育宝宝，还要恢复自身的健康。除产妇本身的热量消耗外，还有乳汁的热量消耗。

按照每日平均分泌母乳 800 毫升来计算，每 100 毫升乳汁含热能 280 千焦耳，所以，每日分泌的乳汁所需的能量为 2240 千焦耳。考虑到产妇本身的热能转变成乳汁的效率只有 80%，则母体分泌 800 毫升的乳汁所消耗的能量为 2800 千焦耳，因此，产妇应每日额外增加 2800 千焦耳热能。

如果将产妇在孕期的脂肪储备用于头 6 个月哺乳的热量转换，则体内储备约 6 千克的脂肪，可每月动用 1 千克（相当于 33201 千焦耳的热量）。因此，相当于每日 1107 千焦耳。所以，在每日乳汁分泌消耗的 2800 千焦耳热量中，扣除 1107 千焦耳后，实际需要增加的是 1693 千焦耳。

当然，产妇间也存在着个体差异，在孕期的脂肪储备也不一定一致，而哺乳量和乳汁量也不尽相同。如果排出量小，则热量消耗比估计的低；相反，则热量消耗比估计的高，应酌情分析。

供给充足优质蛋白质

我国营养学会建议每日为产妇供给额外的 25 克蛋白质，即一位轻体力劳动的产妇应有 95 克的蛋白质；如劳动强度大一些，则需要 100 克蛋白质。

动物性食物如鸡蛋、禽肉类、鱼类等可提供优质蛋白质，宜多食用。产妇每天摄入的蛋白质应保证有 1/3 以上来自动物性食物。此外，大豆类食物也能提供质量较好的蛋白质和钙质，应充分利用。

多食含钙丰富的食物

产妇对钙的需要量较大，需要特别注意补充。

1. 多补充乳类及乳制品，如牛奶、酸奶等，含钙量高且易吸收利用。乳糖不耐受的产妇，可以用酸奶代替牛奶补钙，酸奶最好选择无糖的原味酸奶，以避免血糖升高。
2. 小鱼、小虾含钙量丰富，可以连骨带壳一起食用。
3. 深绿色蔬菜、豆类也可提供一定量的钙。
4. 适当选用骨粉或奶类食物供给足够的钙。

多喝汤下奶快

鸡汤、鱼汤、排骨汤等富含易于人体吸收的蛋白质、维生素、矿物质，而且味道鲜美，可刺激胃液分泌，提高食欲，还可促进乳汁分泌。此外，这些汤里的肉类经过加工已经非常软烂了，容易消化，营养也有利于吸收，所以妈妈应以吃汤类中的肉为主，适当喝一些汤，这才是产后妈妈科学有效的滋补方式。

别再迷信骨头汤补钙

骨头汤其实不能补钙，骨头里面的钙不会轻易溶解出来。实验证明，在高压锅蒸煮 2 小时之后，骨髓里面的脂肪纷纷浮出水面，但汤里面的钙仍是微乎其微。因此单纯靠喝骨头汤绝对达不到补钙的目的。经检测证明：骨头汤里的钙含量极低，更缺少具有促进钙吸收的维生素 D。如果非要用骨头汤补钙那就加点醋，多多少少会溶出那么一点，但不值得推荐。

下奶食谱



豆浆鲫鱼汤

材料 豆浆 500 克，鲫鱼 1 条。

调料 葱段、姜片各 15 克，盐 2 克，料酒 10 克。

做法

1. 鲫鱼去鳞，除鳃和内脏，去掉腹内的黑膜，清洗干净。
2. 锅置火上，倒油烧至六成热，放入鲫鱼两面煎至微黄，下葱段和姜片，淋入料酒，加盖焖一会儿，倒入豆浆，加盖烧沸后转小火煮 30 分钟，放盐调味即可。

功效 这道汤有补虚、催乳的作用。



生滚鱼片粥

材料 黑鱼片 50 克，大米 100 克。

调料 葱花、姜末、料酒各 5 克，盐 1 克。

做法

1. 大米洗净；黑鱼片洗净，加姜末、料酒拌匀，腌渍 15 分钟。
2. 锅内倒水烧沸，放大米煮软，倒入黑鱼片煮 3 分钟，加葱花、盐调味即可。

功效 这道粥有补血催乳、利水消肿的作用。



花生猪蹄汤

材料 猪蹄 500 克，花生米 50 克，枸杞子 5 克。

调料 盐 2 克，料酒 15 克，葱段、姜片各 5 克，香葱段适量。

做法

1. 猪蹄洗净，剁成小块，焯水备用；花生米洗净，用清水泡半小时。
2. 汤锅加清水，放入猪蹄块、花生米以及料酒、葱段、姜片大火煮开，转小火炖 2 小时，加枸杞子同煮 10 分钟，调入盐，喝时撒上香葱段即可。

功效 这道汤能促进乳汁分泌。



米酒南瓜红枣汤

材料 南瓜 50 克，红枣 3 枚，米酒 100 克。

做法

1. 南瓜洗净，去皮，切块；红枣洗净，去核，切半。
2. 锅置火上，放入适量清水，加入红枣煮沸后再煮 10 分钟，然后放入南瓜块煮沸，撇去浮沫。
3. 加入米酒再煮 2 分钟即可。

功效 这道汤有补血、补气、促进乳汁分泌的作用。

第3节

产后6~12个月的追奶饮食

很多产妇在产后6个月前后发现原本丰富的奶水逐渐减少了，很是苦恼，其实导致乳汁逐渐变少的最大原因是产妇自身。只要从以下几方面注意，仍能保持乳汁充沛。

少吃多餐，每天食物品种不低于20种

大部分的新妈妈都很注重月子期饮食，其实女性在整个哺乳阶段都需要注意均衡营养，多喝汤。生产后母乳喂养的女性，一定要坚持少食多餐，每天食物品种不少于20种，并且保证荤素搭配，每天喝2次营养汤。

多摄入含铁高的食物

铁是组成红细胞的主要元素，如果怀孕期间铁摄取不足或生产时流血多，产后补充铁质可以补血益气，使脸色恢复红润。食物中的铁有两种状态，一种为血红素铁，存在于动物性食物中，在肝脏、红肉（尤其是牛肉、猪肉）、鸡肉及一些海产品中含量比较多。另一种为非血红素铁，在蛋黄、豆类、全谷（如全麦、燕麦和糙米等）、水果干（如梅干、葡萄干、杏干等）、一些深绿色蔬菜（如西蓝花、菠菜、甘蓝、芦笋）中比较多。动物性食物中所含的铁比植物性食物中的铁更易于被人体吸收。吃含铁的食物时一同吃些富含维生素C的食物，能促进铁的吸收。如果食物中含植酸、单宁等成分，会抑制铁的吸收。

处理好工作和哺乳的关系

许多妈妈因为上班不能定时给宝宝喂奶，加上工作压力大，如果乳房充盈时挤掉奶水，很快乳汁数量就下降了。因此，职场妈妈要准备好吸奶袋和母乳收藏袋，在上班时根据宝宝喂养的频率，用吸奶器将乳汁放在收藏袋内，存入冰箱给宝宝食用。每天宝宝吸乳和用吸奶器吸乳次数不低于8次，同时要保证心情愉悦、睡眠充足。



十分有效的追奶食材



猪蹄 补血通乳



鲫鱼 催乳、补虚



丝瓜络 可通调乳房气血



豆浆 促进乳汁分泌



花生 补血、催乳



通草 清热通乳



木瓜 通乳



米酒 催乳、补虚



王不留行 通乳、消肿分泌

避开容易抑制乳汁分泌的食物

如果新妈妈没有身体方面的不适，建议最好母乳喂养，而且这也是大多数新妈妈的选择。对于母乳喂养的妈妈来说，在饮食方面要注意远离下面这些易导致回奶的食物。

炒麦芽

韭菜

花椒

螃蟹

茶叶

香椿

醋

豆豉

心情抑郁会导致回奶

新妈妈在哺乳期间一定要保持愉快的心情和坚持母乳喂养的决心，这样能够促进乳汁的分泌，如果新妈妈总是愁容满面、抑郁，会影响奶水分泌，导致回奶。

追奶食谱



通草猪蹄汤

材料 猪蹄 500 克，通草 5 克。

调料 枸杞子 3 克，盐、料酒、葱段、姜片各适量。

做法

1. 猪蹄洗净，剁成小块，入沸水中焯烫去血水浮沫，捞出备用；通草洗净。
2. 汤锅内加适量清水，放入猪蹄以及料酒、葱段、姜片大火煮开，慢火炖 1 个小时，放入通草再炖 1 小时，加枸杞子煮 10 分钟，再调入适量的盐即可。

功效 通草和猪蹄都是补虚催乳的食材，搭配做汤，能帮助产妇追奶、催奶。



丝瓜络煮对虾

材料 丝瓜络 15 克，通草 10 克，对虾 2 只。

调料 姜片 2 克，盐 2 克。

做法

1. 丝瓜络、通草分别洗净；虾洗净，去虾线、剪去虾足。
2. 在锅中加入适量清水，等到清水煮沸后，将丝瓜络、通草、对虾和姜片放入锅中，煮 15 分钟，快煮熟时加盐调味即可。

功效 这道菜有调气血、催乳的功效，还可提高乳汁的质量。



当归生姜羊肉汤

材料 羊肉 500 克，当归片 10 克，白萝卜 200 克。

调料 姜片 5 克，盐适量。

做法

1. 白萝卜洗净，切块；羊肉剁成小块，洗净。
2. 羊肉入沸水中氽烫一下，约 3 分钟之后，捞出羊肉，用清水洗净。
3. 锅中倒入适量水，放入羊肉、白萝卜、当归片、姜片，大火烧开后，改小火，炖到肉烂，加盐调味即可。

功效 羊肉性温热，有补气滋阴、暖中补虚、开胃健力的作用，搭配当归、白萝卜、生姜做汤，有催乳、补元阳、益血气的作用。



鲫鱼苦瓜汤

材料 鲫鱼 1 条，苦瓜 200 克。

调料 盐 2 克，白糖 5 克，醋 4 克。

做法

1. 鲫鱼处理干净，入锅略煎，盛出；苦瓜洗净，去子，切片。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入鲫鱼煮沸，放入苦瓜片大火煮沸，加盐、白糖、醋调味，改小火煮至鱼肉熟即可。

功效 这道汤有下奶、排毒、去火的作用。

第4节

产后13~24个月的催乳饮食

摄入足够量的新鲜蔬菜、水果和海藻类

新鲜蔬菜和水果含有多种维生素、无机盐、纤维素、果胶、有机酸等成分，海藻类还可以供给适量的碘。这些食物能增加食欲，防止便秘，促进泌乳，是产妇每日膳食中不可缺少的食物，每天要保证供应500克以上。产妇还要多选用绿叶蔬菜。需要注意的是，有些地区有产妇产后禁止吃蔬菜和水果的传统，应予以纠正。

注意烹调方法

动物性食品（如畜、禽、鱼类）的烹调方法以煮或烧最好，少用油炸。要经常喝一些汤来促进泌乳，如鸡汤、鸭汤、鱼汤、肉汤，或以豆类及其制品和蔬菜制成的汤等，这样既能增加营养，还可以补充水分，促进乳汁分泌。

不宜用营养补充剂来代替食物

有些妈妈过分依赖营养补充剂来代替正

常的饭菜，这是不科学的。妈妈应该遵循“药补不如食补”的原则，自然饭菜才是最科学的，注意食物种类要多样化，这样才能保证均衡的营养，有利于乳汁的分泌和身体的恢复。

避开高盐、辛辣食物

应避免摄入高盐和腌制食物，少摄入刺激性大的食物，如某些香辛料，别摄入受污染食品。此外，产妇不要吸烟、饮酒、喝咖啡等。酒会抑制泌乳反射，减少乳汁分泌。

应进食滋阴补血的食物

新妈妈在产后饮食上一定要注意合理膳食，营养均衡，以供给足够的造血原料，尤其是多摄入蛋白质、维生素、铁等。如胡萝卜不仅含有铁质，还含有丰富的胡萝卜素，有助于消化吸收；动物肝脏、动物血和瘦肉是补铁的最佳选择；蛋、豆制品、红枣、桂圆也是哺乳期新妈妈饮食中不可少的；新鲜蔬果中的维生素C可以使植物性食物中铁的吸收率提高2~3倍。

催乳食谱



鲜虾冬瓜粥

材料 冬瓜 150 克，净虾仁 50 克，大米 100 克，蘑菇 20 克。

调料 鸡汤 1000 克，盐 3 克。

做法

1. 冬瓜洗净，去瓢和子，保留瓜皮，切丁，焯透。大米洗净，浸泡 30 分钟；蘑菇洗净，切粒；虾仁放入五成热的油锅中炸熟捞出。
2. 锅内加鸡汤和清水烧沸，放大米烧开后转小火熬 20 分钟；加冬瓜丁、蘑菇粒，煮至粥熟，加虾仁和盐即可。

功效 冬瓜有利水、化湿、祛痰的功效，对于肾炎水肿、小便不利等有很好的食疗作用，虾能够通络止痛，改善产后虚弱，促进乳汁分泌。



清蒸鲢鱼

材料 净鲢鱼 1 条，香菜段 20 克。

调料 葱段、姜片、盐各 5 克，料酒 10 克。

做法

1. 鲢鱼洗净，在鱼身上划几刀，用料酒和盐腌制 20 分钟，放在蒸盘内，在鱼身上摆好姜片、葱段。
2. 蒸锅置火上，开锅后将鱼盘放入锅内，大火蒸 10 分钟后，将鱼取出，拿掉葱段、姜片。
3. 锅内倒油烧热，将油均匀浇在鱼身上，撒上香菜段即可。

功效 鲢鱼有补虚、理气、通乳的功效，这道菜对血虚引起的少奶有一定的效果。



产后乳房保健

第1节

乳房检查，每个产妇的必修课

望诊

让产妇端坐着，解开上衣，尽量将两侧乳房完全显露，以便仔细观察。

1. 注意双侧乳房外形，是否对称，有无局部的皮肤隆起、凹陷或橘皮样改变，以及乳房表面皮肤有无红、肿、热、痛等现象。

2. 观察两侧乳头是否对称，有无明显凹陷，乳头部分有无鳞屑，轻轻挤压乳头，看有无分泌物溢出。



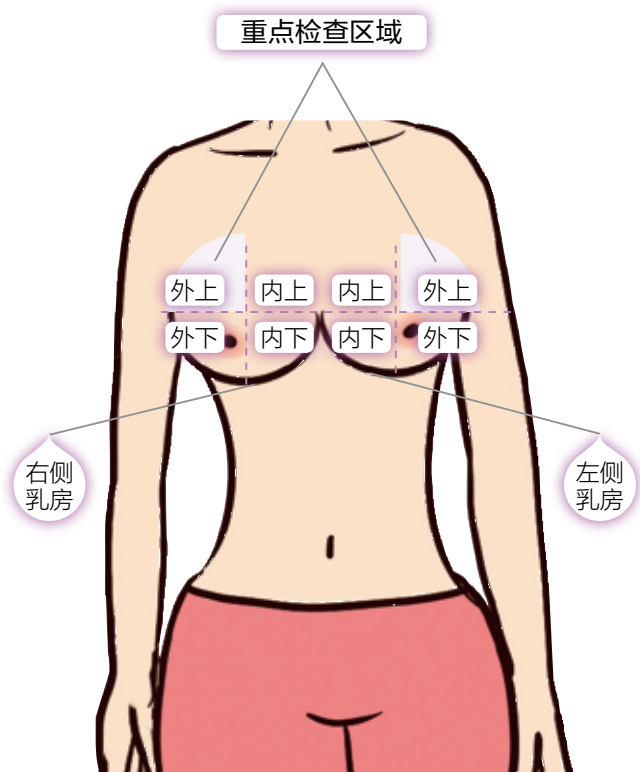
请扫描二维码
观看演示视频

触诊

用双手的食指、中指和无名指的指腹扪按乳房，但注意切忌将乳腺组织捏起来检查，否则会将腺体组织误认为是乳房肿块。

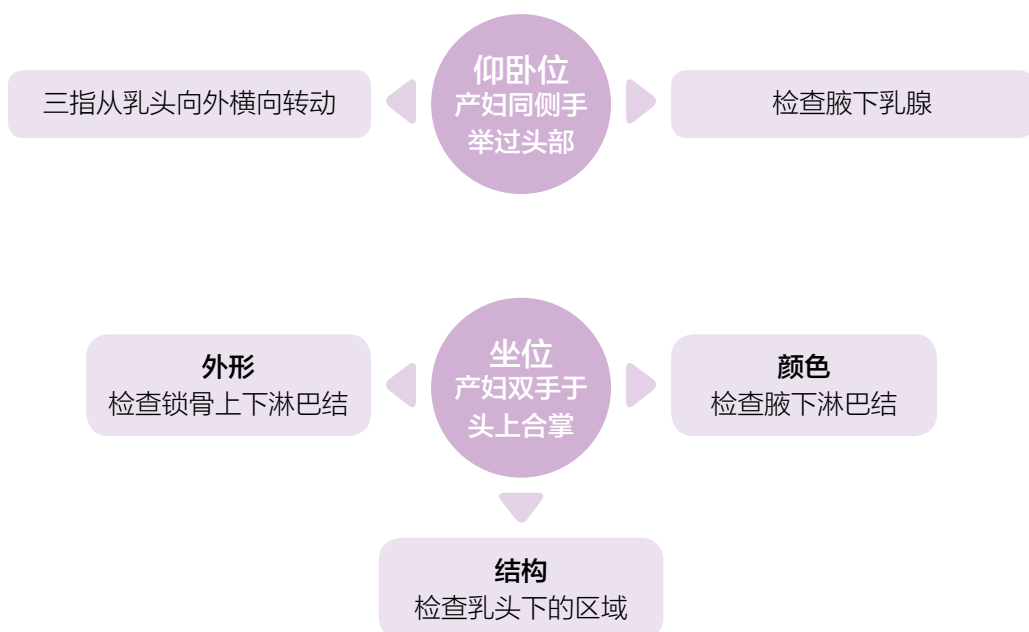
检查乳房

以乳头为中心，将乳房分为4个象限，依次检查内上→外上→内下→外下。然后，检查乳晕区，注意有无血性液体自乳头溢出。



腋窝及锁骨淋巴结检查

按腋窝淋巴结的分布，有序地进行检查，催乳师从前面用左手伸入产妇右腋窝或用右手伸入左腋窝，然后让产妇将上臂靠近胸壁，前臂松弛地放在产妇的手臂上，让腋窝完全松弛，以便清楚地触摸腋窝中央群、胸肌群的肿大淋巴结。最后站在产妇的背后检查腋后淋巴结（肩胛下群）和锁骨上淋巴结。



乳房检查触诊



同侧腋窝触诊

第2节

防止乳房下垂，塑形是关键

两侧都要喂，以防乳房大小不一

因母乳的成分完全是根据宝宝的需求而分泌的，前面的乳汁中含水分较多，后面的乳汁中脂肪、蛋白质就逐渐增多，所以一定要养成宝宝每次吸吮 10~15 分钟的习惯，并交替哺乳，以预防哺乳后乳房大小不一。先从一侧开始，这侧乳房排空后，再喂另一侧。下次喂则变换喂奶的先后顺序。

别让宝宝过度牵拉乳头

宝宝过度牵拉乳房容易使乳房下垂，因此选择合适的哺乳姿势很重要，要让宝宝自然地含住乳头和乳晕，而不是让宝宝费力地寻找和吸吮乳头。

中断哺乳时，可将一洁净手指轻放在宝宝口中使其停止吸吮，然后再拔出乳头。不要强行将乳头拔出，否则宝宝可能会过度牵拉乳头，导致产妇出现疼痛。每次哺乳后，用手轻轻托起乳房，按摩 2~5 分钟。

每天用温水洗乳房 2 次

包括洗澡在内，哺乳妈妈每日至少每天用温水洗乳房 2 次，这样不仅有利于乳房的清洁卫生，而且能增加悬韧带弹性，防止乳房下垂。洗澡时，可以借助喷头的水力直接对胸部进行冲洗，能起到刺激胸部血液循环、按摩乳房的作用。

不要挤压乳房

乳房受外力挤压，乳房内部软组织易受到挫伤，引起内部增生等，且外部形状易改变，

使挺拔的双乳下塌、下垂等。哺乳妈妈睡觉时最好仰卧和侧卧交替，别长期向一个方向侧卧，也不宜抱臂或趴着睡，这样不但易挤压乳房，也容易引起两侧乳房发育不平衡。

哺乳期不要过长

条件允许的话，母乳喂养可以一直持续到宝宝2岁，这也是联合国卫生组织、联合国儿童基金会、国际母乳协会一直在倡导的喂养方式。但哺乳期也不宜太长，否则既不利于宝宝的健康成长，也不利于妈妈的乳房保健。

断奶要循序渐进

如果妈妈产后因为某种原因突然停止哺乳，会使乳腺内的张力升高，容易使乳腺发生萎缩，乳房也会萎缩。所以妈妈在断奶时，要循序渐进，如果觉得奶胀，就要用吸奶器吸出一些乳汁，千万不可放任不管，那样容易诱发乳腺炎。用吸奶器吸1~2天，到第3天就不会有胀痛感了。

呼吸法预防乳房下垂

充足的氧气能营造体内良好的环境，科学合理的呼吸方式能预防和改善乳房下垂。胸前合掌，深深地吸气，并用力合掌，使左右肘与手臂成一字形，用力到双肩发抖，然后徐徐呼气，手臂不要用力，使其放松。一呼一吸的时间约8秒钟，每日坚持此呼吸法5分钟，对预防乳房下垂有作用。

选择松紧合适的文胸

乳房呵护对防止乳房下垂特别重要。妈妈在哺乳期乳腺内充满乳汁，其重量会明显增加，更容易加重下垂。因此，在哺乳期间，一定要讲究文胸的选用，松紧合适的文胸能发挥最佳的提托效果。睡觉时不要戴文胸。

哺乳妈妈的文胸大小以舒适为宜，不要过于宽大，否则起不到提托乳房的作用，也不宜太紧，否则不利于乳房健康。在材质上，应选择吸汗、透气、无刺激性的，最好是纯棉面料，化纤材质的不宜选。



坚持做健胸运动

扩胸运动

重复动作 5~10 分钟，
可改善乳房外侧的血液
循环。



请扫描二维码
观看演示视频

- 1 采用站姿，身体挺直，双脚张开与肩同宽，伸开双臂、双手握拳，平举在胸前。
- 2 双臂沿水平方向分别向后用力，做扩胸运动。



甩肩运动

经常做这个运动，可预
防乳房下垂。



请扫描二维码
观看演示视频

做法

先取站姿，然后双手自然搭在双肩上，以肩关节为中心，肩带动肘再带动前臂、手，由下向上顺时针抬举过头顶，旋转画圈 4 次，再同法逆时针旋转 4 次为 1 个循环，共做 4 个循环。



站立丰胸

保持30秒，重复动作5次，可使胸部紧致、坚挺。



请扫描二维码
观看演示视频

做法

取站立姿势，两手在背后相扣，抬头挺胸，用手臂做拉伸动作，均匀有序地呼吸。



推墙法

重复这个动作5~10分钟，可锻炼胸大肌。



请扫描二维码
观看演示视频

做法

面对墙站立，双腿分开与肩同宽，抬头、挺胸、收腹，双臂伸直与肩同高，五指分开，掌心紧贴墙面，手臂弯曲将身体贴近墙面，然后用力伸直手臂推墙。



握拳斜上伸展运动

交替4次为1个循环，共4个循环。可有效拉伸胸廓及乳房两侧经脉，预防乳房下垂。



请扫描二维码
观看演示视频

- 1 取站姿，双手握拳，左手向右上方举起，举过头顶，保持姿势。
- 2 右手向左上方举起，在头顶处与右手呈交叉状，保持10秒。



1



2

第3节

应对乳腺增生，揉膈俞、太冲

乳腺增生的原因和调理

乳腺增生是最常见的慢性乳腺疾病，与内分泌紊乱有关，主要表现为胀痛和刺痛。只要是良性的乳腺增生，可以通过母乳喂养、情绪调整及饮食调整来治愈，但也有一些情况需要住院治疗。预防乳腺增生，哺乳妈妈要重点关注饮食、情绪、内衣选择3个方面。

1. 饮食：控制高热量食物的摄入，特别是油炸及激素含量高的食物，如薯片、薯条、炸鸡等。

2. 情绪：保持平和的心态，减少焦虑感。偶尔的心情不好是可以允许的，但别让这种情绪长时间持续下去，否则会对身体不利。

3. 内衣：不要穿紧身的文胸，选择松紧合适的棉质文胸，能保持乳房的血液循环顺畅。

按揉膈俞穴

膈俞穴位于背部，在第七胸椎棘突下，左右旁开2指处，压上去感觉很闷很痛。

每次按揉3分钟，每天1次，对肝气郁结、气血淤滞导致的乳腺增生有益。



按揉太冲穴

太冲穴位于脚背上，第一、二趾趾骨连接的部位。用手指沿着拇趾、次趾的夹缝慢慢向上按压，感觉到动脉搏动的地方，就是太冲穴了。由于这个穴位比较深，一定要用力按。

每次按压3分钟，每天按压1次，对于消气解郁、预防乳腺增生有很好的效果。



第4节

产后乳房健美操

美胸健身动作

坐姿举哑铃

做法

取坐位，两手各握一哑铃，手掌向前，关节冲上。手握哑铃向胸部两侧伸出，高于身体。垂直向上伸出哑铃，两臂完全伸展，同手腕、两肘与两肩成一直线。数两下，举起哑铃时呼气，举起后数一下，坚持；然后数4下，放下哑铃回原位，吸气。重复2组10次。



双手紧握

做法

坐在瑜伽垫上，双腿交叉。紧握（也可以中间夹一个球），注意使小臂与地面平行。双手挤压，感觉胸部用力，保持1~2秒，然后松开。重复2组20次。



俯卧撑

做法

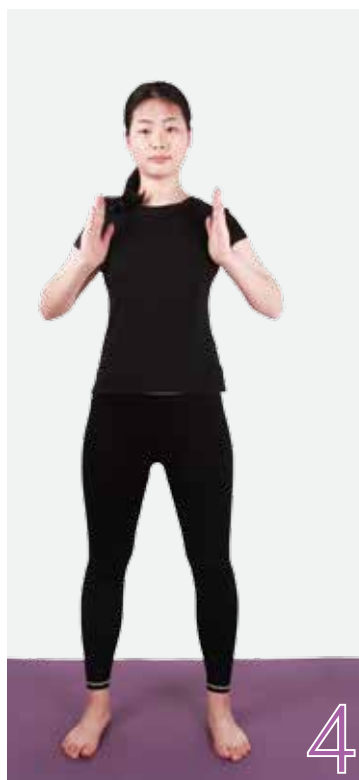
身体必须保持从肩膀到脚踝呈一条直线，双臂放在胸部位置，两手相距略宽于肩膀。做俯卧撑时，应该用2到3秒时间来充分下降身体，最终胸部距离地面应该是2~3厘米；然后，要马上用力撑起，回到起始位置。



乳房保健操

乳房保健操能锻炼产妇的胸、肩、背、腹等身体部位，消除乳房闷胀刺痛、胸背组织酸涩等不适。乳房保健操的动作步骤如下所示。

- 1 双脚打开与肩同宽，双手合十。
- 2 双手合十后尽量上举，直至伸直。
- 3 双手合十至胸前，缓缓右推，至右肩。
- 4 分开合十，左右手心相对，与胸部平行。

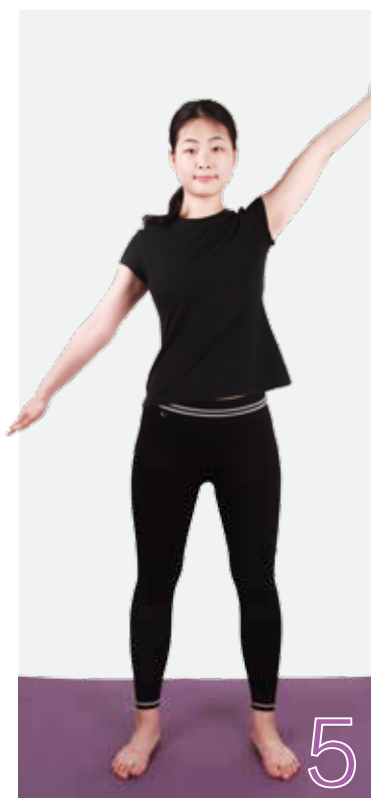


5

左手向上、向前伸直，手心向上，右手向右后伸直，手心向下。

6

左右手随自然方向伸直，左下腰90度，眼盯右手方向。

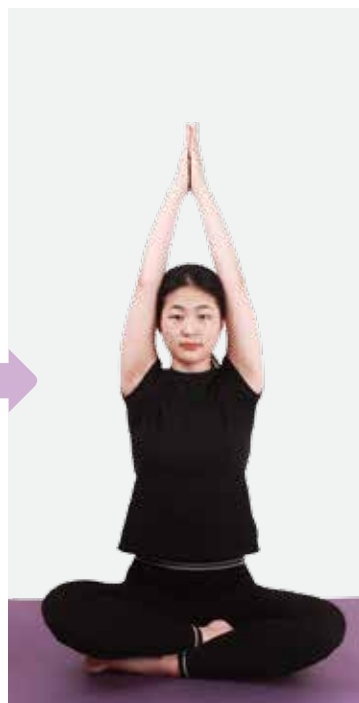
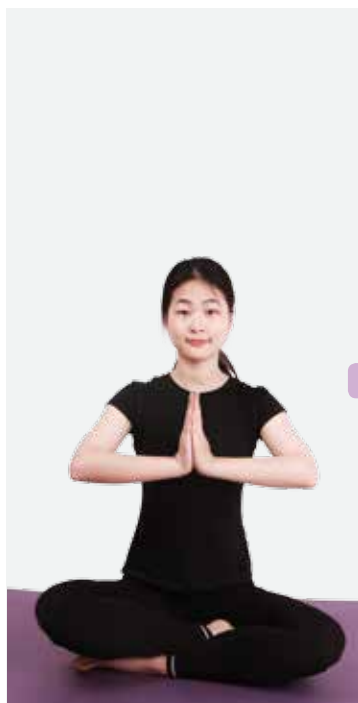


丰胸健美操

莲山姿势

做法

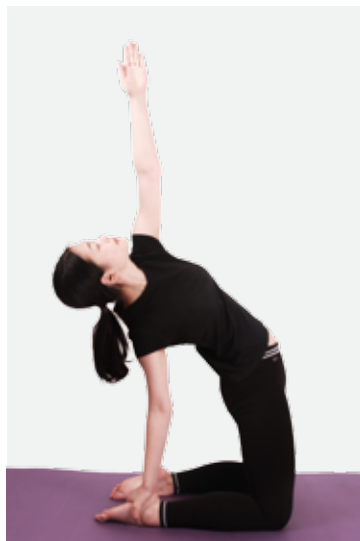
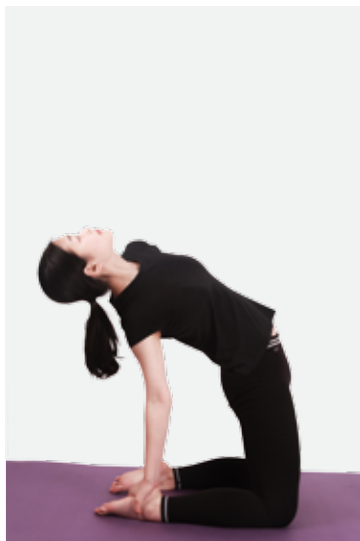
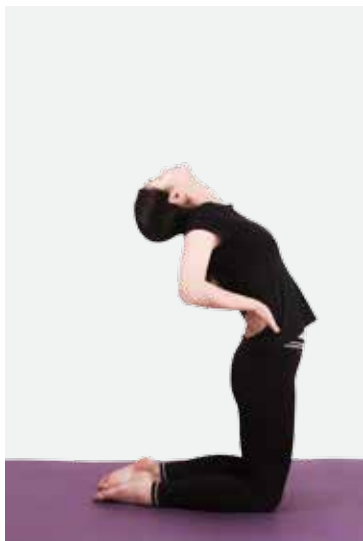
坐在瑜伽垫上，两腿交叉，脊背伸直，肩膀放松，下巴微收，双手合十。呼吸均匀、缓慢。吸气双手上举，用力伸展侧腰，以此姿势静止，将意识集中在身体两侧，做5次深呼吸，回到原位。这个姿势能让产妇的胸肌有弹性，通畅淋巴结。



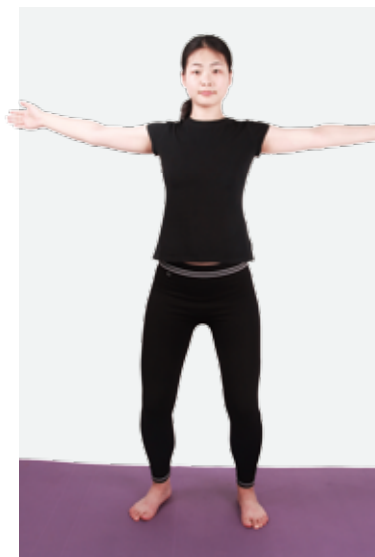
骆驼姿势

做法

在瑜伽垫上，取跪姿，双手叉腰，吸气后身体后弯，保持 3~5 次呼吸。如果可以将一只手移到脚后跟，尽力使腰向前突出；如果可以把左手移到左脚心，则可将右手向上举起，保持同样呼吸。换另一侧同。这个动作能刺激胸部丰满，通畅液体平衡。



胸前平举



1

站立在瑜伽垫上，双脚与肩同宽，两膝稍屈，两臂伸直向两侧平举与肩齐高，掌心向前。

2

呼气，两臂伸直，向胸前合拢至两手指梢触及。

3

吸气，两臂伸直，水平地向两侧张开还原。

膝垫俯卧撑

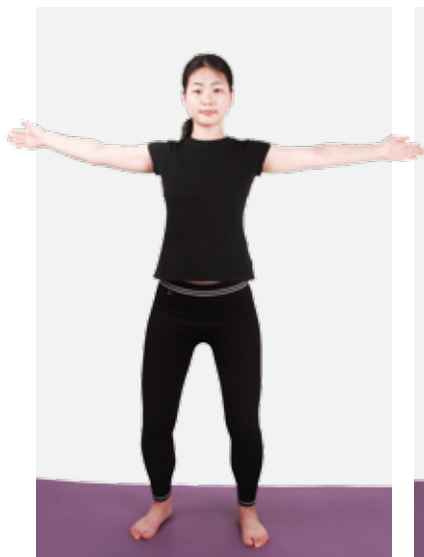


- 1 俯卧在瑜伽垫上，两膝盖抵地，小腿相互紧贴，两手肘撑地，两手肘距离与肩同宽，挺胸收腹，腰背平直。

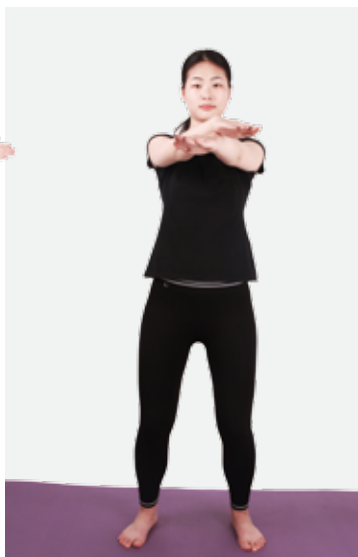


- 2 呼气，上身下压至胸部即将贴近地面，吸气，两臂用力伸直还原。

胸前交叉



- 1 双脚站立，与肩同宽，两膝稍屈，两臂伸直向两侧平举与肩齐高，掌心向前。



- 2 呼气，两臂伸直水平地向前合拢，右手在上，左手在下，交叉于胸前，吸气，两臂伸直，向两侧张开还原。



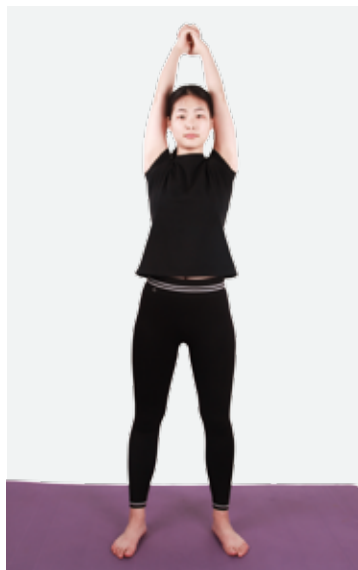
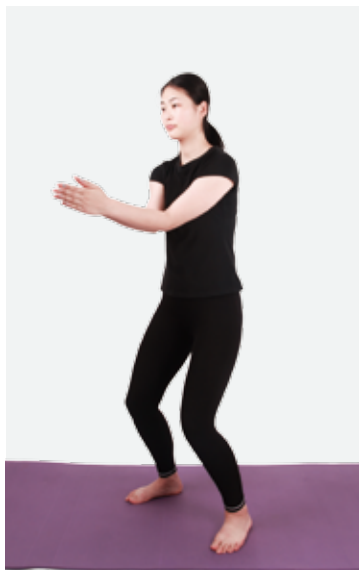
- 3 两臂再次向胸前合拢时，左手在上，右手在下交叉胸前，左、右交替。

胸前平推

- 1 左脚在前，右脚在后成弓步，两膝稍屈，两臂屈肘向两侧抬起至与肩齐高，掌心向前，手指互握。
- 2 呼气，两手水平地向前推出至两臂完全伸直，吸气，两手循原路收回。



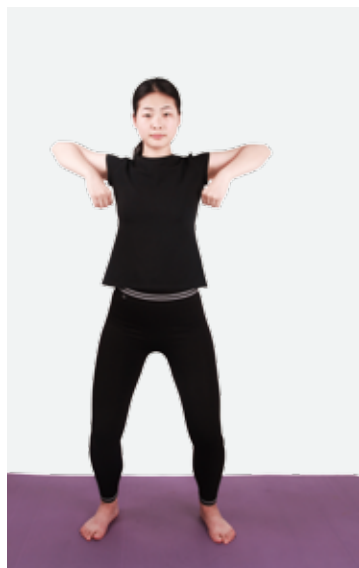
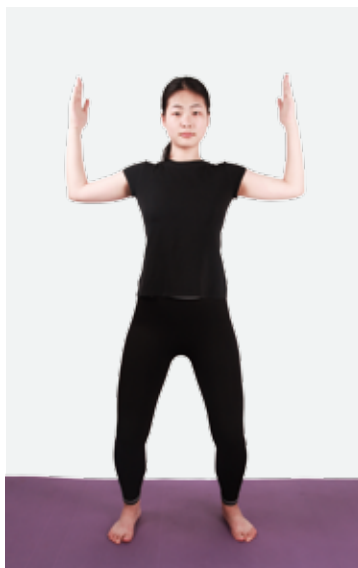
胸前合伸



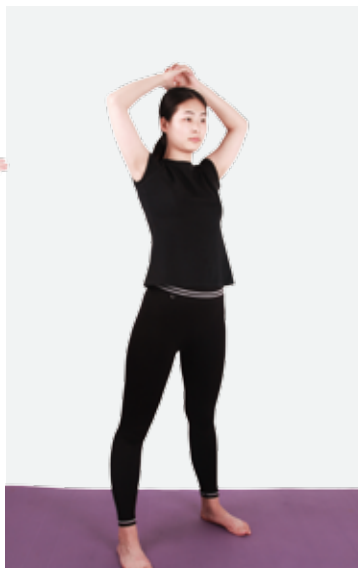
- 1 两脚站立，与肩同宽，两膝稍屈，两臂伸直向两侧平举与肩齐高，掌心朝前。
- 2 两臂向胸前夹拢，两肘间抵触，掌心相对合拢。
- 3 吸气，以肩关节为轴，做向上动作，两肘垂直向上升起来至不能再高时为止，呼气，肩关节下压，同时两肘、前臂向下还原。

胸侧上举

- 1 两脚站立，与肩同宽，两膝稍屈，两臂向上抬起至与肩齐高，使前臂与上臂间成直角，掌心相对。
- 2 呼气，以肩关节为轴，手臂下旋，手背向前；吸气，前臂上旋，还原。



胸前合展



- 1 两脚站立，与肩同宽，两膝稍屈，两臂伸直向两侧平举与肩齐高，掌心向前。
- 2 两臂向两侧上方举起，屈肘使两手掌心位于头顶上方，手指交叉互握。
- 3 呼气，以肩关节为轴，向内运动，使两肘合拢至两前臂在面部贴拢，吸气，肩关节向外旋转，同时使两前臂向两侧张开还原。

肩背扣式

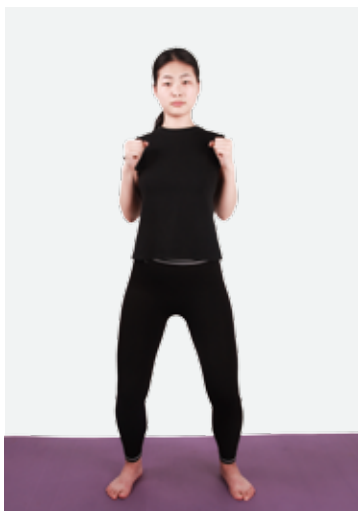
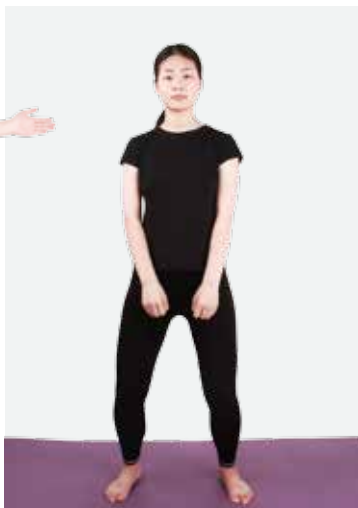
做法

坐在瑜伽垫上，两腿交叉，左臂屈头后，右臂屈背部，左右手相扣，背伸直，保持3~5个呼吸，呼气缓慢。换另一侧做。如双手不太能够着，可双手拉着一条带子。这个动作能丰胸，通畅淋巴结循环。



肩部上提

- 1 两脚站立，与肩同宽，两膝稍屈，两臂伸直向两侧平举与肩齐高，掌心向前。
- 2 两手半握拳，下垂于下腹前，掌心向内。
- 3 吸气，两上臂向两侧上方提起至最高为止，前两臂下垂，并向内钩，应有胸大肌向上充分伸展的感觉。
- 4 呼气，两上臂下压，还原，胸大肌有向内收缩感。





催乳按摩基础课

第 1 节

催乳按摩的作用和特点

乳房护理从产褥期就可以开始，自然分娩 12 小时、剖宫产后 24 小时后即可进行，包括点穴、按摩、热敷等，帮助产妇养护乳房，顺利哺育宝宝，尽快恢复身体。

催乳按摩的作用

减少疼痛

产后乳胀会导致剧痛，按摩能理气活血、疏通经络，缓解甚至消除疼痛。

疏通乳腺管，增加乳汁分泌

大多数初产妇的乳腺管都或多或少地存在不畅通的现象。如不及时处理，乳胀、乳腺炎、乳汁分泌减少等问题会随之出现。通过按摩乳腺管，能很好地解决这个问题。

缓解乳腺增生，减少乳腺炎的发病率

现在 80% 的女性患有不同程度的乳腺增生，药物治疗只能缓解，不能根治。此外，如果乳腺管不通，会导致乳腺肿胀，一段时间如果解决不了，还可能会感染细菌，导致乳腺炎。如果在产前、产后进行乳房按摩，坚持母乳喂养，能有效缓解乳腺增生，避免乳腺炎的发生。

健美乳房

乳房肿胀及乳腺炎会使乳房松弛、下垂，影响乳房的美感。按摩可促进乳腺、胸部肌肉群发育及紧实韧带，从而使乳房外形更加美观。

产褥期催乳按摩的特点

效果好

针对产后乳汁分泌问题，专家曾尝试多种方法，实践证明，乳房按摩的效果非常好。但先天性乳腺发育不良和产后大出血的产妇不宜按摩。

时间短

不管是外敷或饮食，都需要一定的时间，而按摩能迅速解决乳痛、乳胀、乳汁分泌不足等问题。

安全、方便、易学

中医按摩已经有几千年的发展历史，自然地用手按压、抚掌来减轻疼痛，相对于其他方法更安全、方便、易学。

第2节

催乳按摩有哪些手法

催乳按摩应遵循的基本原则是柔和、均匀、持久、有力。针对不同部位，手法运用也不同。下面给大家介绍几种常见的催乳按摩手法。

梳法

做法

梳法是指五指微曲，自然展开，用手指末端接触体表，做单方向滑动梳理动作。或者直接用护理梳进行，省力且效果好。



请扫描二维码
观看演示视频



揉法

指揉法

做法

用拇指、食指或中指的指端或螺纹面紧贴于按揉部位（以手背为例），做环旋揉动。可单指，也可双指、三指同时按摩。



掌揉法

做法

用手掌大鱼际或掌根固定于治疗部位，轻柔缓和地揉动。



摩法

指摩法

做法

食指、中指、无名指相并，指面贴着治疗部位（以手背为例）做顺时针或逆时针环转运动。



掌摩法

做法

用手掌掌面贴着治疗部位（以手背为例），有节奏地环形摩动。



拿法

做法

拿法主要有三指拿、四指拿两种，是指用拇指和食指、中指、无名指中的三指或四指对称用力，提拿一定部位或穴位，进行一紧一松的拿捏方法。



按法

指按法

做法

用手指（拇指、食指或中指）的指端或螺纹面垂直向下按压。



掌按法

做法

用手掌根部着力向下按压，可用单掌或双掌按，也可双手重叠按压。



肘按法

做法

将肘关节屈曲，用突出的尺骨鹰嘴着力按压。



滚法

做法

用手背近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节部分附着于体表治疗部，通过腕关节的伸屈、内外旋转的连续复合动作，带动手背往返滚动的手法。



请扫描二维码
观看演示视频



捏法

三指捏法

做法

用拇指指面顶住皮肤，食指和中指在前按压，三指同时用力提拿皮肤，双手交替向前移动。



四指捏法

做法

用拇指指腹和其他三指（食指、中指、无名指）相对用力，将肌肉提起做一捏一放的动作。



推法

做法

以手掌、掌根、拇指指腹或指间关节背部为着力点，附着于操作部位或穴位，沿着经络或淋巴流动方向，向前推动。推移的轨迹为直线。用力要均匀、柔和、舒适。推法根据用力大小和作用不同又分为单手推和双手推两种。



请扫描二维码
观看演示视频

掐法

做法

用指甲或指端用力压穴位的手法。常用于人中、少泽或十宣等肢端感觉比较敏锐的穴位。



搓法

做法

让产妇身体放松，催乳师用双手掌面夹住肢体按摩部位，然后相对用力，做方向相反的快速搓揉、搓转或搓摩运动，并同时做上下往返移动。



请扫描二维码
观看演示视频

擦法

做法

用手掌大鱼际、掌根或小鱼际附着在一定部位，进行直线来回摩擦。手指自然分开，整个手掌要贴在治疗部位，以肩关节为支点，上臂带动手掌做前后或上下往返移动。



拍击

叩击

做法

双手半握拳，交替叩击，要求力量均匀，手指、手腕尽量放松，发力在肘。



拍打

做法

双手半握拳或手指伸直张开，掌心向下，交替拍打，要求力量均匀，手指放松，发力在腕。



切击

做法

双手手指伸直张开，用手的尺侧进行切击。



抖法

做法

产妇取坐位，催乳师站立，用单手或双手握住产妇的手，先用缓慢轻柔的手法做摇转、导引及摆动，使产妇放松，然后用力做小幅度、连续的、频率较快的上下抖动。



请扫描二维码
观看演示视频

运拉法

做法

一只手握住关节近端肢体（如手腕），另一只手握住关节远端肢体（如手肘），根据不同关节正常活动做被动的屈、伸、内收、外展、旋内、旋外、环转及牵引等活动。

肘关节运拉法



腕关节运拉法



第3节

催乳按摩的介质及使用

催乳按摩的介质

按摩介质是指可涂在需要按摩的部位，起到润滑、舒筋活血等作用的物质。催乳按摩介质要求能减轻摩擦来保护肌肤，还不会对乳汁产生不良影响。

催乳按摩介质的使用

乳房护理油

乳房护理油含有各种有利于母婴健康的营养素，包括多种不饱和脂肪酸、维生素 E 及紫草，其中维生素 E 还能预防母婴溶血性贫血。此外，护理油还有促进泌乳、疏通乳腺的作用。

使用时，应注意介质要先涂抹到按摩者的手上，不能直接倒到产妇身上。

乳凝胶

乳房护理按摩前后用乳凝胶温敷乳房可加强按摩效果，减轻按摩时的不良反应。因为乳头比较娇嫩，用乳凝胶温敷乳房时乳头是在外面的，有利于防止乳头皲裂。温敷的同时可以轻拍乳房，持续 3~5 分钟。

香油、橄榄油、植物油等

按摩时，涂上少许香油、橄榄油、植物油等，可加强手法透热效果。



第4节

穴位的定位技巧

手指同身寸

中指同身寸

中指屈曲时，中节两端纹头之间的距离作为1寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸等。



拇指同身寸

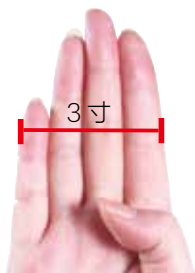
拇指指间关节的横度作为1寸，适用于四肢部的直寸取穴等。



请扫描二维码
观看演示视频

横指同身寸

又称“一夫法”，即将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近侧指间关节横纹为标准来量取，4指宽度作为3寸。食指和中指中节的侧面横纹之间的宽度为1.5寸，适用于头、躯干、四肢取穴。



骨度同身寸

骨度同身寸，是以骨节为主要标志测量全身各部的长短、大小，并依照其尺寸，按比例折算作用定穴的标志，需要注意的是，分部折寸的尺度应以产妇本人的身材为依据。人体各部常用骨度分寸如下。

分部	部位起止点	常用骨度	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明，从眉心量至大椎穴作 18 寸，眉心至发际线 3 寸，大椎穴至后发际 3 寸
	耳后两乳突之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
胸腹部	胸骨上窝至胸剑联合	9 寸	直寸	胸部与肋部取直寸，一般根据肋骨计算，每一肋折作 1 寸 6 分
	胸剑联合至脐中	8 寸		
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴的横寸，可根据两乳头之间的距离折算。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸
胸背部	大椎以下至尾骶	21 椎	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴，肩胛下角相当第 7 胸椎，髂嵴相当第 4 腰椎棘突
	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头（腋前皱襞）至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸	直寸	
侧胸部	腋以下至第 11 根肋端	12 寸	直寸	-
侧腹部	第 11 根肋端至股骨大转子	9 寸	直寸	-
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18 寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内髁下缘至内踝高点	13 寸		
	股骨大转子至膝中	19 寸		1. 用于足三阳经骨度分寸 2. “膝中”的水平线，前面相当于犊鼻，后面相当于委中穴
	臀横纹至膝中	14 寸		
	膝中至外踝高点	16 寸		
	外踝高点至足底	3 寸		

第5节

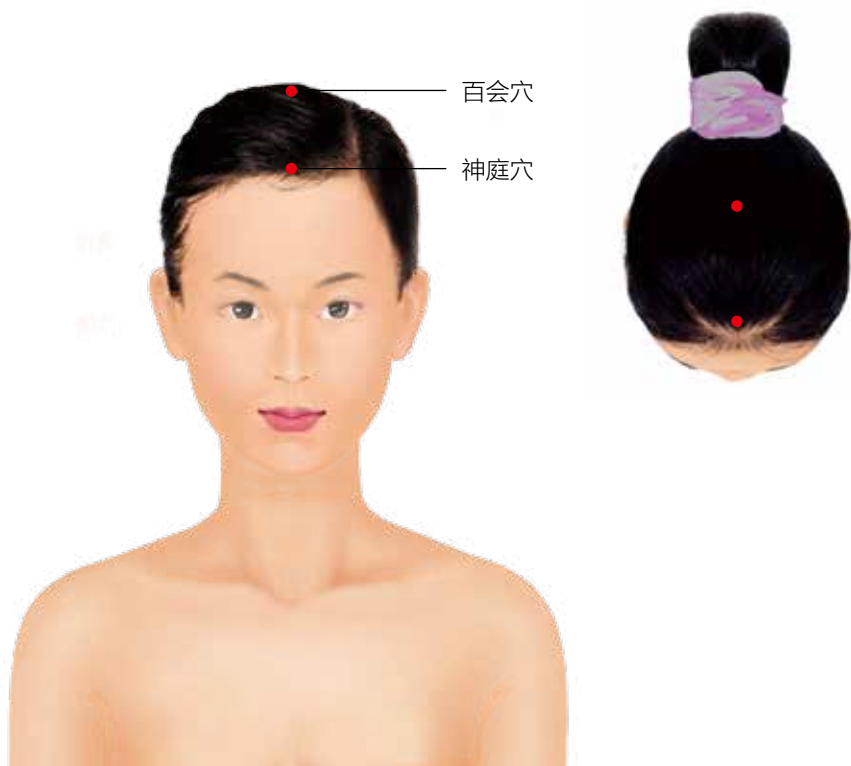
催乳按摩常用穴位

人体经络里共有 31 个主要的催乳穴位，分布在人体头部、颈部、背部、胸部、躯干和四肢。

头部：百会、神庭

百会穴：将耳郭折叠向前，找到耳尖。经过耳尖做一连线，与头正中线的交点处。

神庭穴：头部，当前发际正中直上 0.5 寸。



颈背部：风池、肩井、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞

风池：颈部耳后发际下的凹窝内，相当于耳垂齐平的位置。

肩井：正坐，在人体的肩上，大椎与肩峰端连线的中点。

膈俞：第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

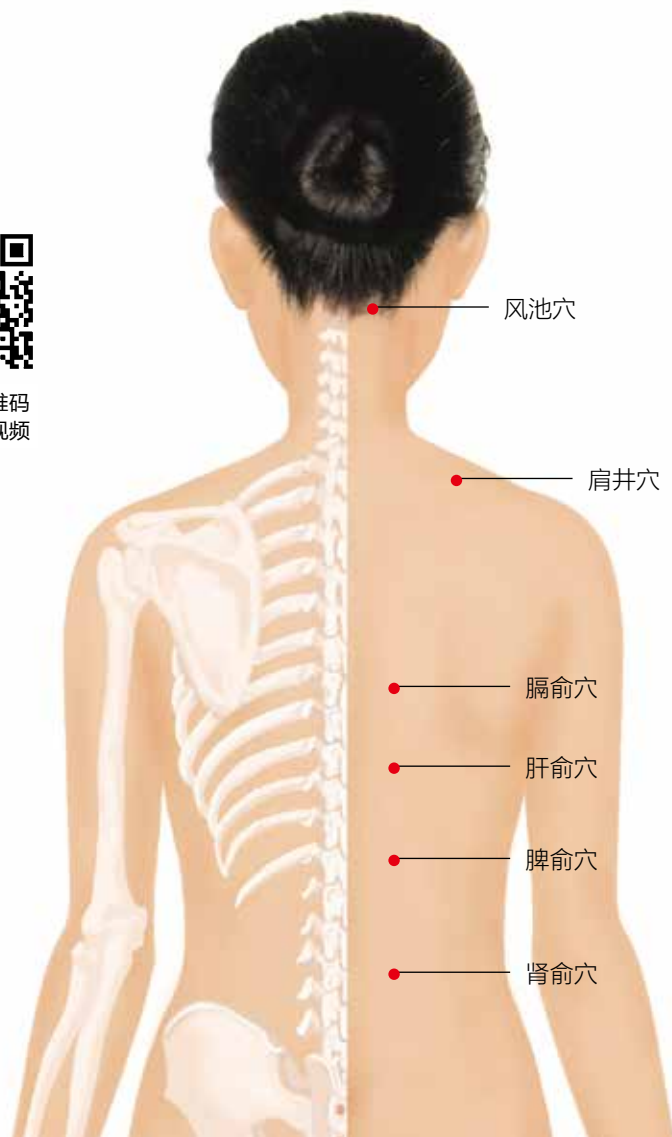
肝俞：背部第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

脾俞：背部第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肾俞：采取正坐或俯卧姿势，在第2腰椎棘突下，左右1.5寸（二指宽）处。



请扫描二维码
观看演示视频



胸腹部：云门、中府、屋翳、膺窗、膻中、神封、乳中、乳根、期门、中脘、神阙

云门：锁骨外 1/3 折点下方一横直。两手叉腰直立，胸廓上部锁骨外侧端下缘的三角形凹陷正中处。

中府：胸前壁的外上方，前正中线旁开 6 寸，平第 1 肋间隙处。

屋翳：该穴位位于人体的胸部，第 2 肋间隙，距前正中线 4 寸。

膺窗：锁骨中点下缘与乳头（乳中）连线的下 1/4 折点处。

膻中：两乳头连线的中点即是膻中穴。

神封：仰卧位，在第 4 肋间隙中，膻中（任脉）旁开 2 寸处取穴。

乳中：位于乳头正中央，常配乳根按摩通乳。

乳根：乳头直下，乳房的根部即是乳根穴。

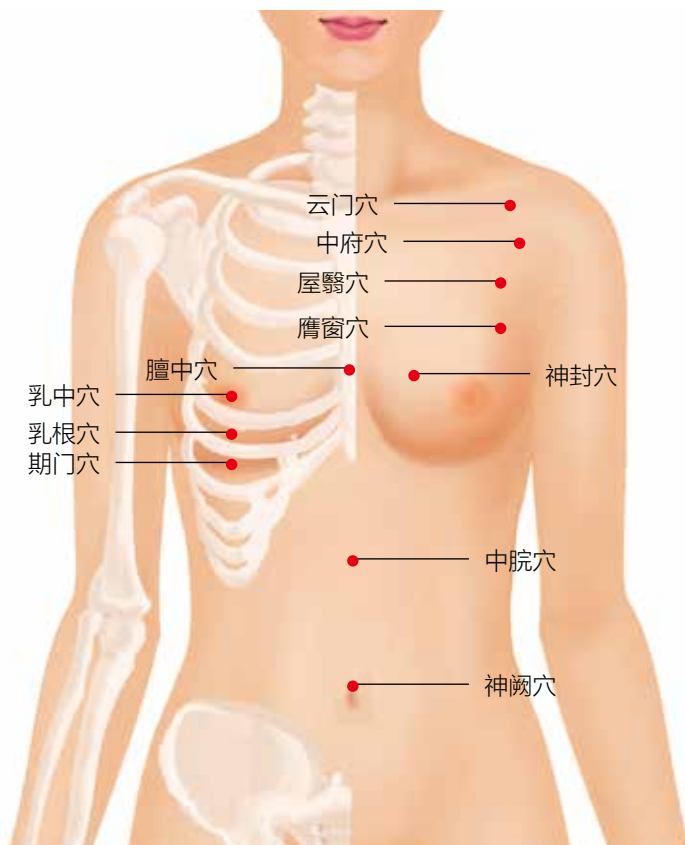
期门：乳头直下，第 6 肋间隙，与巨阙穴（脐上 6 寸）齐平。

中脘：在上腹部的前正中线上，肚脐中央向上 4 寸处。

神阙：在脐区，肚脐中央即是神阙穴。



请扫描二维码
观看演示视频



请扫描二维码
观看演示视频

躯干侧面：极泉、渊腋、天溪、天池

极泉：屈肘，手掌按于后枕，在腋窝中部有动脉搏动处取穴。正坐，举肩，腋窝中间处。

渊腋：举臂，当腋中线上，腋下3寸。

天溪：虎口张开，正对乳房四指托住，拇指尖对着乳房外侧。

天池：平卧，乳头外1寸。



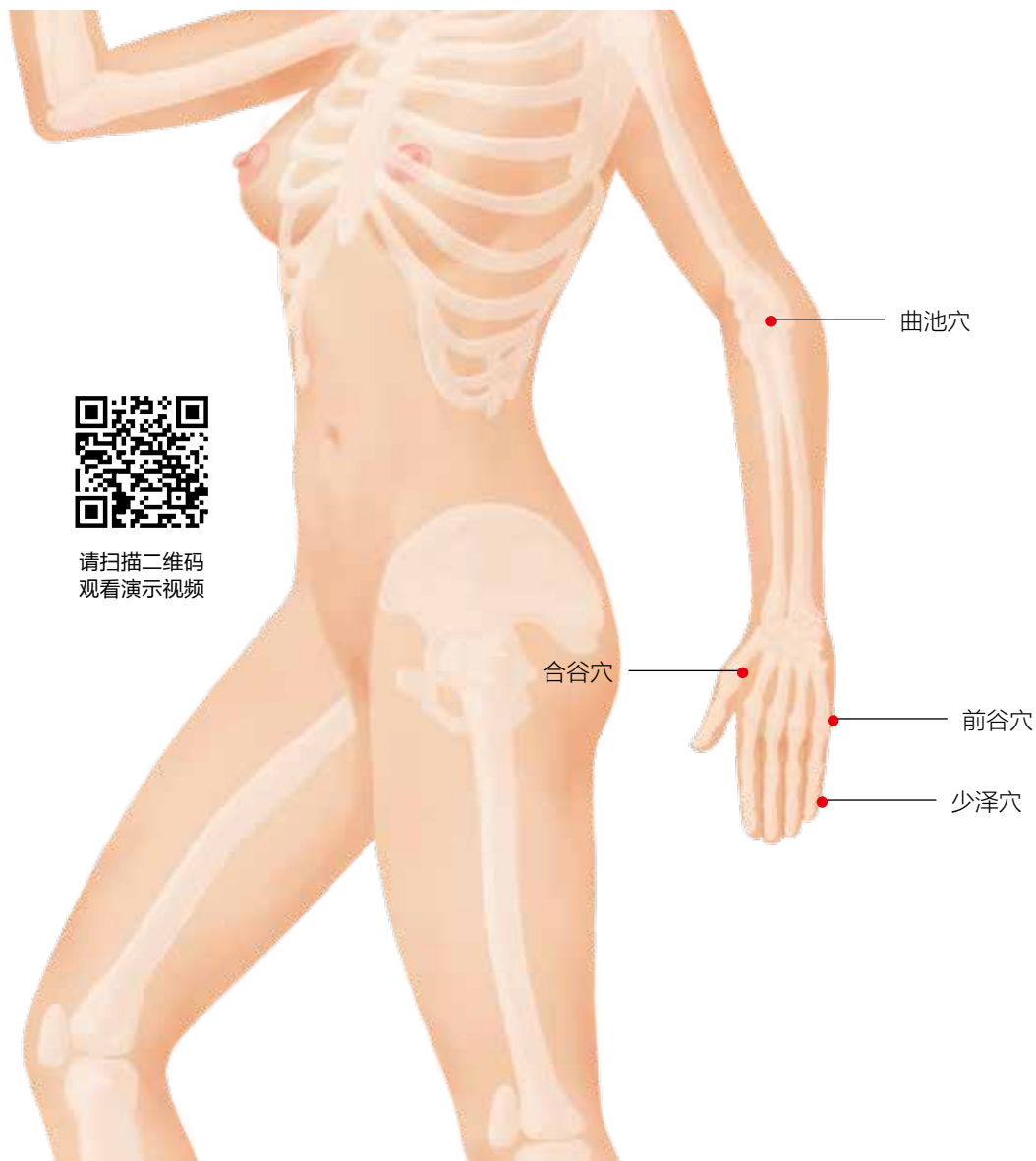
上肢：曲池、合谷、前谷、少泽

曲池：在肘部，尺泽穴（肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处）与肱骨外上髁连线的中点处。

合谷：将拇指、食指并拢，肌肉隆起的最高点即是合谷穴。

前谷：手掌尺侧，微握拳，当第5指掌关节前的掌指横纹头赤白肉际（中医按摩专业术语，即四肢的内、外侧红色的肉与白色的肉的交界处）。

少泽：伸小指，沿指甲底部与指甲外侧引线交点处即是少泽穴。



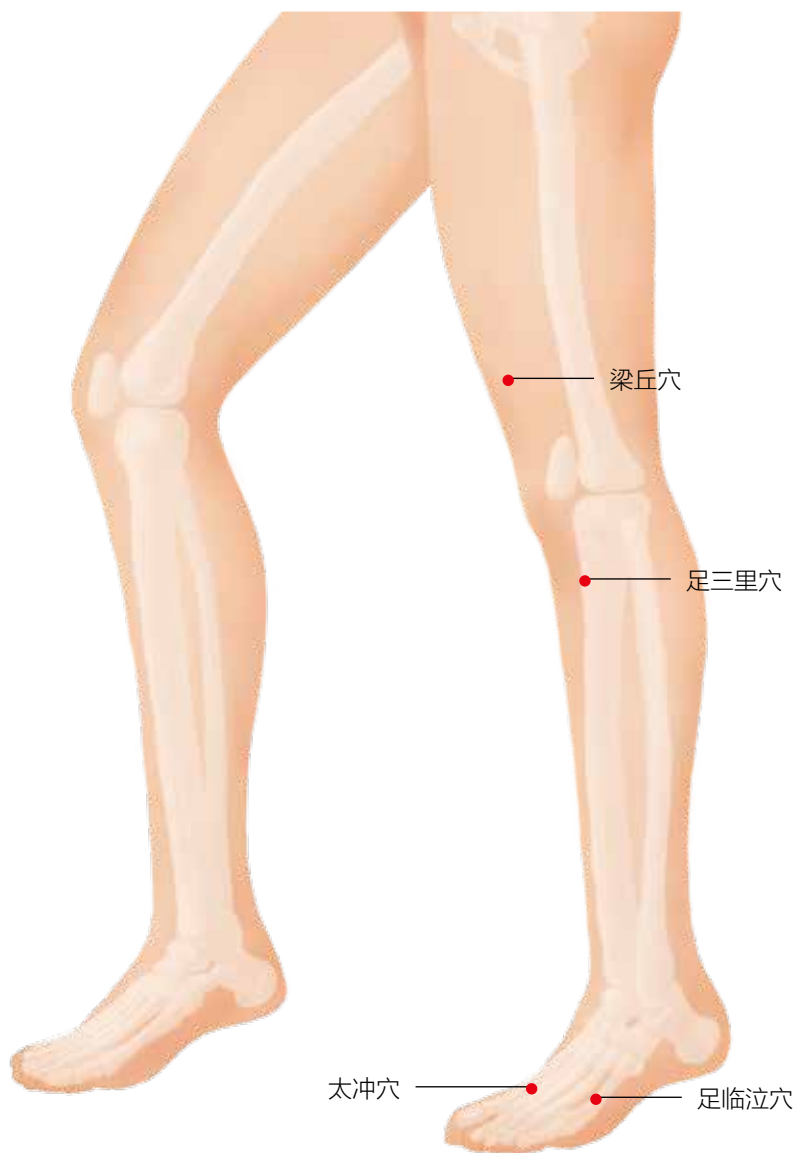
下肢：梁丘、足三里、足临泣、太冲

梁丘：屈膝，在大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 2 寸处，按压有酸胀感。

足三里：正坐，屈膝 90 度，手心对髌骨，手指朝向下，无名指指端处即足三里穴。

足临泣：位于足背外侧，第 4 趾、小趾跖骨夹缝中。

太冲：在足背部，从第 1、第 2 趾间沿第 1 跖骨内侧向小腿方向触摸，摸到第一凹陷处即太冲穴。



请扫描二维码
观看演示视频



哺乳期乳房按摩

第1节

产后 1~3 天开奶按摩， 顺利完成第一次吸吮

准备工作

1. 环境准备。室温保持在 26~28℃，湿度控制在 50%~60%，将椅子、按摩床准备好。
2. 物品准备。准备数块消毒纱布、1 把持物钳、麻油纱布或处理过的麻油、点穴棒、乳房刷、BB 按摩油、毛巾等。
3. 产妇要放松心情，取舒适的体位，如坐在椅子上或半躺位等。

按摩步骤

触诊检查

通过对乳房望、触、问诊，评估乳房情况。



乳房挤奶

了解乳头乳腺管是否通畅以及泌乳情况。



软化乳头

用清洁的麻油纱布覆盖乳头，或用清洁棉签蘸取专用麻油或植物油外涂乳头。



清洁乳头

取清洁纱布，覆盖在覆着麻油或植物油纱布的乳头上，用手轻轻按摩，刺激乳晕下平滑肌收缩，并运用牵拉式手法向外，边牵拉边轻轻旋转清洁乳头，这时会有一些在乳腺管内的异物或分泌物在牵拉后被排出。



穴位按摩

按揉膺窗穴：位于锁骨中点下缘与乳头（乳中）连线的下 1/4 折点处。用大拇指指腹按揉膺窗穴 1~3 分钟。



按揉膻中穴：位于胸部两乳头连线的中点，平第 4 肋间处。除拇指外四指并拢，用指腹轻轻按揉膻中穴 1~3 分钟。



按压乳根穴：乳头直下，乳房的根部即乳根穴。用拇指指腹着力按压乳根，每天早晚各按压 3~5 分钟。



按摩乳房



- 1 螺旋形按摩。从乳头的基底部开始，向乳头方向，以螺旋形状按摩整个乳房。



- 2 环形按摩。用双手的手掌托住乳房的上、下方，由基底部向乳头以来回方向按摩。



- 3 指压式按摩。双手张开置于乳房两侧，手掌掌根、鱼际和手指用力，由乳房向乳头挤压。



- 4 按压按摩。双手拇指放在乳房上，四指在乳房两侧，然后由基底部向乳头方向挤压。



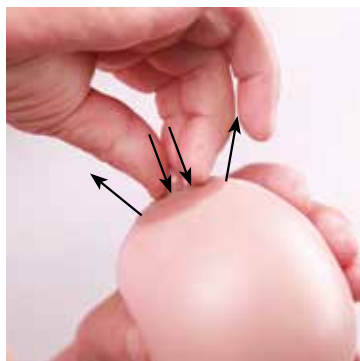
- 5 乳房底部按摩。将产妇的乳房往中间推，尽量让两个乳头靠近，这样能使乳房基底部比平时更多地活动起来。催乳师将大拇指放在腋下，剩下的手指在乳房底下横着托住，将两个胳膊肘向内收紧，使胸部挺起来。用两只手把乳房包住，然后像揉面团似的，朝着每只手的手指方向揉动乳房。这有利于宝宝更容易吸吮乳汁。



请扫描二维码
观看演示视频

按摩乳头

催乳师用一只手从乳房下面撑住，另外一只手轻轻地挤压乳晕部分，使乳头柔软。用拇指、食指和中指垂直胸部夹起乳头，轻轻向外拉。



1 纵向按摩乳头。催乳师用拇指、食指、中指的指腹面顺乳腺管走行方向来回按摩。这能通畅乳腺管。



2 旋转按摩乳头。用3根手指垂直夹起乳头，一边压迫着尽量让手指收紧。一边变化位置，可以转 $180^{\circ} \sim 360^{\circ}$ 。需要注意，乳晕部的乳窦比较硬，按摩的时间要稍微长一点，才能使乳晕、乳窦变得柔软。



3 牵拉按摩乳头。用拇指、食指、中指从乳晕部分向乳头方向挤压，挤压时产妇可把按摩的三指想象成宝宝的小嘴巴，能使泌乳反射得到刺激并加强。

评估开奶

开奶的评估可以按产后的天数与泌乳乳腺管的根数来，如每增加1天，可多1条乳腺管，直到10天以上。

①产后24小时~3天，见乳头有3~4根乳腺管有乳汁排出。

②产后3~7天，见乳头有5~7根乳腺管有乳汁排出。

③产后10~15天，见乳头有超过10根乳腺管有乳汁排出。当然必须考虑到不同产妇的个体差异。

若评估乳头上乳腺管排出乳汁的情况不符合要求，则需要重复整套开奶点穴按摩操作流程直至符合要求。



按摩的注意事项

- 开奶催乳按摩时，为了防止损伤皮肤，最好先用香油或润肤露润滑手和乳房。
- 用双手全掌由乳房四周沿乳腺管轻轻向乳头方向推抚，促进血液循环，起到疏通乳腺管的作用。
- 若碰上乳房有硬块，最好从好的部位推向硬块部位，直至整个乳房逐渐变软。
- 最后用大拇指和食指在乳晕四周挤压一番，以更有效地达到开奶催乳的效果。

第2节

产后 1~3 个月乳房按摩，
促进乳腺通畅

准备工作

1. 需准备清洁用的温水和容器、脱脂纱布、存放乳汁的容器、植物油和吸奶器。
2. 催乳师或产妇应洗净双手，取舒适体位，放松心情，必要时可播放一些轻音乐。
3. 温度适宜，保持空气流通。

按摩步骤

按摩乳房

做法

将双手手掌上下分开放在乳房上下方，来回按摩 10~20 次。



手挤乳房

做法

按摩乳房外围，按摩前将双手洗净，双手围住乳房，大拇指朝上，其他四指朝下，然后轻轻地挤压乳房根部，一压一放，来回重复 10~20 次。



按摩乳晕

做法 手指轻轻移向乳晕处，用手指指腹轻轻地来回按摩乳晕，来回重复10~20次。



挤出母乳

做法 确保将盛放乳汁的容器放在合适的高度，两侧乳房交替挤母乳。将一只手的手指移向乳晕，往肋骨处轻压，然后有节奏地向内轻挤。如果没有乳汁流出，则继续该步骤。每侧乳房大约挤5分钟，然后换到另一侧乳房，重复上述步骤。



第3节

产后4~6个月乳房按摩，
应对乳汁逐渐减少

准备工作

1. 需准备清洁用的温水和容器、脱脂纱布、存放乳汁的容器、植物油和吸奶器。
2. 催乳师或产妇应洗净双手，取舒适体位，放松心情，必要时可播放一些轻音乐。
3. 温度适宜，保持空气流通。

按摩步骤

按揉并摩膻中穴

做法

两乳头连线的中点即膻中穴。以大鱼际或掌根或拇指贴于膻中穴，逆时针方向揉30~40次，再顺时针方向揉30~40次，以有胀麻感且向胸部放散为佳。



按揉乳根

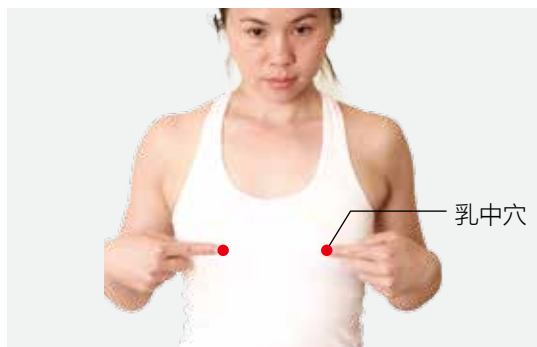
做法

拇指指腹紧按于乳根穴处（位于乳头直下，乳房根部，左右乳房各一穴），边揉边按，使局部有明显酸胀感、胸肋乳房部有舒适感，按揉持续2~5分钟。



按揉乳中

做法 拇指指腹紧按于乳中穴（位于乳头中央），边揉边按，使局部有明显酸胀感、胸肋乳房部有舒适感，按揉持续2~5分钟。



按揉膻窗

做法 用食指和中指按揉膻窗穴（位于胸部前正中线旁开4寸，乳头上方向，第三肋间隙凹陷处）5次，以局部酸胀为佳。



捏拿乳头

做法 一只手托住乳房，另一只手拇指在下，食指、中指在上，轻轻捏拿乳头2分钟。



梳乳房

做法 一只手托住乳房，另一只手拇指在下，其他四指用指腹在乳房上从远处向乳晕、乳头方向轻轻梳乳房5分钟。



还可以按揉这三个穴位

- 按揉天池穴：用食指和中指按揉天池穴（位于第四肋间隙，前正中线旁开1.5寸）5次，以局部酸胀为佳。
- 按揉渊腋：用食指和中指按揉渊腋穴（位于侧胸部腋下第四肋间隙中）5次，以局部酸胀为佳。
- 按揉神封：用食指和中指按揉神封穴（位于胸部，当第四肋间隙，前正中线旁开2寸）5次，以局部酸胀为佳。

第4节

产后7个月至断奶乳房按摩，
供应宝宝的口粮

准备工作

1. 需准备清洁用的温水和容器、脱脂纱布、存放乳汁的容器、植物油和吸奶器。
2. 催乳师或产妇应洗净双手，取舒适体位，放松心情，必要时可播放一些轻音乐。
3. 温度适宜，保持空气流通。

按摩步骤

点按云门

做法

用中指指腹点按云门（位于胸前壁外上方，肩胛骨喙凸上方，锁骨下窝，即胸大肌与三角肌之间凹陷处，距前正中线6寸）5次，以局部有酸胀感为佳。



点按中府

做法

用中指点按中府（位于胸前壁外侧，突起下方，第一肋间隙）不动，约半分钟，然后向外揉2分钟。



点按曲池

做法 用拇指指腹顺时针方向点按曲池穴（在手肘关节弯曲凹陷处）2分钟，然后逆时针方向按揉2分钟，左右手交替，以局部感到酸胀为宜。



掐揉合谷

做法 产妇取坐位或仰卧位，催乳师一只手拇指按于对侧合谷穴（位于手背部，拇指与食指的根部交接处，肌肉最高点），食指按于掌面相应部位，由轻渐重地掐揉10~20次，左右手交替，以局部有麻胀感为佳。



滚膈俞

做法 产妇采取俯卧位。催乳师用四指的掌指关节突起着于膈俞穴（在背部，当第七胸椎棘突下，旁开1.5寸）连续滚动，同时用劲向下移动，约2分钟。



滚肝俞

做法 产妇采取俯卧位。催乳师两手握拳，用四指的指掌关节突起着于肝俞穴（位于肩胛骨内侧，第九胸椎下旁开二横指）连续滚动，同时用劲向下移动，约2分钟。



滚脾俞

做法 产妇采取俯卧位。催乳师两手握拳，用四指的指掌关节突起着于脾俞穴（第十一胸椎棘突下，左右二横指宽处）连续滚动，同时用劲向下移动，约2分钟。



滚肾俞

做法 产妇采取俯卧位。催乳师两手握拳，用四指的指掌关节突起着于肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸）连续滚动，同时用劲向下移动，约2分钟。



第5节

断奶时乳房按摩，
回乳、丰胸兼得

老一辈人认为，断奶时不要给宝宝吸，也别用手挤奶或用吸奶器吸奶。其实奶汁分泌后留在乳腺中并不好，应该排出。最好在口服中药的情况下，通过按摩手法排出已经分泌的乳汁。

准备工作

1. 催乳师或产妇应洗净双手，取舒适体位，放松心情，必要时可播放一些轻音乐。
2. 温度适宜，保持空气流通。
3. 产妇取坐位，催乳师双手搓热，在乳房上涂上按摩介质——橄榄油。

按摩步骤

左右交替画圆

做法

催乳师双手抹上介质，搓热，均匀地涂抹在乳房上，左右手交替画圆。注意整个手掌都要贴在乳房上。



请扫描二维码
观看演示视频



从乳房根部到乳头方向按摩

做法 双手从乳房的根部向乳头方向按摩。



揉乳腺管

做法 揉乳腺管，仔细地把乳腺管内的乳汁全部排出来。



单手上推

做法 单手由乳根部向上推，两侧交替进行。



第6节

断奶后乳房按摩，
改善下垂、外扩

准备工作

1. 催乳师或产妇应洗净双手，取舒适体位，放松心情，必要时可播放一些轻音乐。
2. 温度适宜，保持空气流通。

按摩步骤

“8”字按摩法防外扩



1

左手放在左胸外
下侧。



2

沿着胸部下方向
另一边乳房打8
字扫去。左右交
替，重复10次。

双手交叉往上推乳房

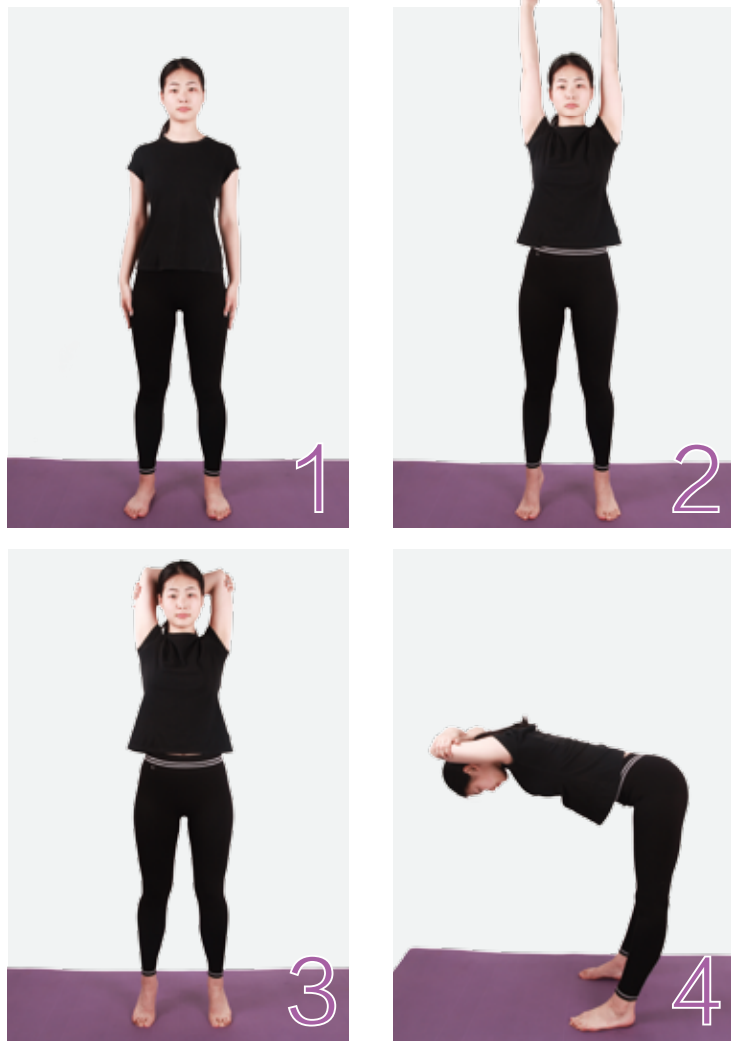
- 1 每天不论站立还是坐姿，双手平放，托住乳房往上慢慢推，慢慢放。每天坚持推30下，能很好地改善乳房下垂。
- 2 每天不论站立还是坐姿，双手交叉，托住乳房往上慢慢推，慢慢放。每天坚持推30下，对改善乳房下垂有好处。



摩天式瑜伽

练习这个姿势，在扩胸的同时能预防乳房下垂。

- 1 直立，双腿稍稍分开，脊柱挺直，两手自然垂放身体外侧。
- 2 双臂慢慢抬起，举过头顶，胳膊伸直。吸气，慢慢提起脚跟，以脚尖着地，向上拉伸整个身体。
- 3 两臂在脑后弯曲，两手握住对侧肘部。
- 4 呼气，慢慢向前弯曲上半身，直到上半身与腿部成直角。自然呼吸，维持10秒。



抬胸法，调整外扩



1 双手合掌用力：双手合掌，手掌相互用力合压，胸部两侧的胸肌拉紧呈紧绷状态，约进行5秒钟后放松。重复10次左右。



2 紧握手腕互相强拉，使胸肌紧张：在胸前互相紧握手腕，手肘关节朝外，左右手肘要互牵引。注意不要用力过猛。



3 手腕朝内，肩膀打开：背肌伸直，端正姿势。手掌握拳，手肘内侧朝身体贴近。肩膀打开，手腕不离开身体。胸肌背肌同时维持2~3秒的紧张状态后放松。挺胸状态下反复10次。

向下俯卧撑



双脚撑在一个长凳上，脚尖并拢勾住长凳边缘，身体向下垂直移动，躯干和双腿挺直。尽量将手臂弯曲90度，缓慢下降身躯让胸部朝地板靠近。





哺乳期乳房常见问题 的按摩和护理

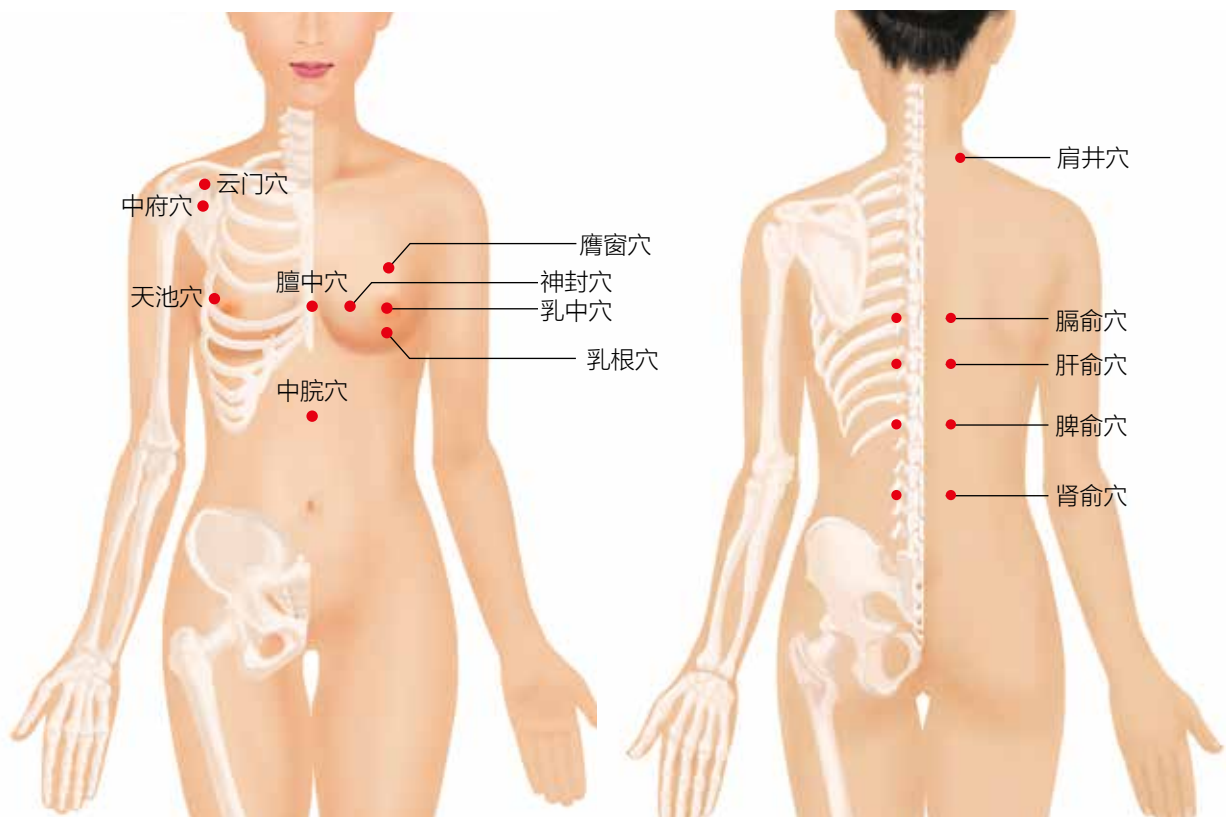
第1节

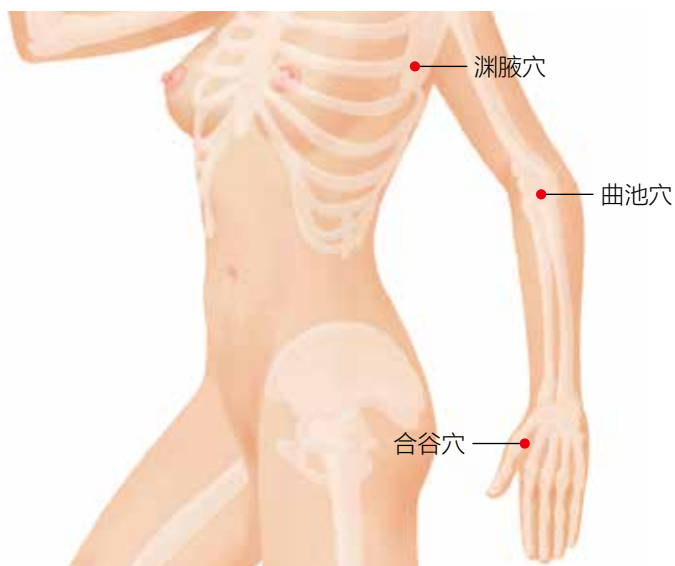
产后普通型缺乳的按摩和护理

产后普通型缺乳的原因及症状

产后普通型缺乳是指产妇分娩3天后，乳汁分泌不足或全无。产后缺乳通常是因为产妇乳腺发育不良，或是产后失血过多及疲劳过度所致，其最主要的表现是乳房柔软不胀。

特效按摩穴位





按摩时，应根据产妇的身体状况，最好采用坐姿按摩，这样更有利于准确取穴和乳汁的泌出。如果产妇身体比较虚弱，仰卧位按摩是合适的姿势。

按摩操作步骤

按摩疗程

每天1次
3~5天为1个疗程

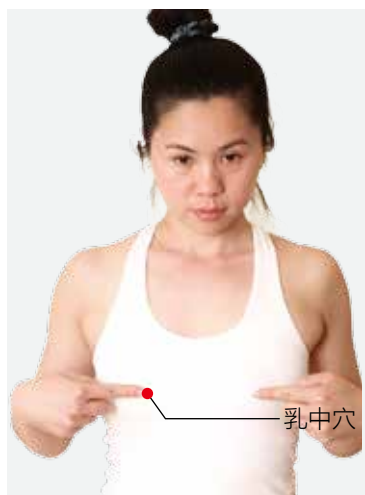


请扫描二维码
观看演示视频

- 1 两手搓热，在产妇乳房上涂上橄榄油，三指按揉并摩膻中1分钟。



2 按揉乳中、乳根、膻窗 2~5 分钟。



3 拇指、食指、中指轻捏拿乳头 2 分钟，像婴儿吸吮状。



4 五指从远端向乳头方向梳乳房 5 分钟。



5 点按云门、中府（乳上方）、曲池、合谷各 5 次。





6 产妇取俯卧位，滚法施于背部膈俞、肝俞、脾俞、肾俞5分钟。



7 自上而下捏脊 3~5 遍。



8 双手拿捏肩井 3 次，畅通全身经络。



如何防治产后普通型缺乳

1. 对于乳汁缺少的产妇，最好在按摩结束后进行热敷。

2. 热敷后，给产妇喝一杯热开水，能有效增强按摩的效果。

3. 产妇如果用吸奶器进行排乳，应一边用梳法进行按摩，一边用吸奶器排乳，否则乳汁不易排空，影响泌乳。

4. 要让宝宝下颚咬住乳晕周围，而不仅仅是乳头，这样宝宝才能吸出乳汁。让宝宝的上下唇分开，齿龈环绕在乳晕周围，让产妇感觉到宝宝的舌头是向上，将乳头压向宝宝的硬腭，两者挤压乳头，就能挤出来乳汁。

产后普通型缺乳的饮食指导

饮食原则

1. 产妇在产褥期需要补充大量营养，弥补孕期和分娩的消耗，为分泌乳汁、养育宝宝积蓄能量。建议产妇多吃一些能补气血又容易消化吸收的食物，如鱼、虾、蛋、奶等。

2. 饮食宜清淡、富有营养且容易消化，不宜服寒凉或辛热刺激性食物及坚硬、煎炸、肥甘厚腻之品。

3. 哺乳期间多食新鲜蔬菜、水果；多饮汤水（骨头汤、鱼汤、鸡汤等），以促进乳汁的分泌。

4. 整个哺乳期哺乳妈妈的膳食都要保持充足的营养。“坐月子”期间，大量进肥甘之品、加之卧床休息活动少，脾胃虚弱、易影响食欲，不利于消化。坐完“月子”，不能突然将饮食降低到平时水平，影响“坐月子”后乳汁分泌的数量和质量。

5. 不宜食用补益之品，以防助邪生热。

6. 不宜过食生冷水果及寒性食物，以免损伤脾胃。





木瓜鲫鱼汤

材料 青皮木瓜 250 克，鲫鱼 300 克。

调料 盐 2 克，料酒 10 克，葱段、姜片各 5 克，香菜段 3 克。

做法

1. 将木瓜去皮除子，洗净，切片；鲫鱼除去鳃、鳞、内脏，洗净。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入鲫鱼煎至两面金黄色铲出。
3. 将煎好的鲫鱼、木瓜放入汤煲内，加入葱段、料酒、姜片，倒入适量水，大火烧开，转小火煲 40 分钟，加入盐调味，撒香菜段即可。

功效 鲫鱼药用价值极高，其性平味甘，入胃、肾，具有和中补虚、除羸、温胃进食、补中益气之功效；木瓜中含有丰富的木瓜酶，对乳腺发育很有益处。



麻油鸡

材料 鸡肉 400 克。

调料 老姜 3 块，麻油适量，盐 2 克。

做法

1. 鸡肉洗净，切块，入滚水中氽烫去血水；把老姜洗净后不要去皮，切成薄片。
2. 把氽烫完的鸡肉放入陶锅里，尽量让其平整，再倒入麻油使其均匀，把姜片在鸡肉上按顺序依次铺满一层，然后再铺第二层、第三层，铺到看不到底层的鸡肉为止，而且姜片之间不要有缝隙。
3. 加入盐使其覆盖在姜片上，加适量热水，盖上锅盖焖煮，先用大火焖煮至开，再转小火焖煮 15~20 分钟，熄火再闷 5 分钟，不要急着打开锅盖。
4. 用一个汤匙和一个夹子，慢慢地把上层铺的姜片去掉一部分即可。

功效 麻油可理气止痛，化淤止血，有助于促进恶露的排出，鸡肉有温中益气、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。其蛋白质的含量很高，可滋补养身。

第2节

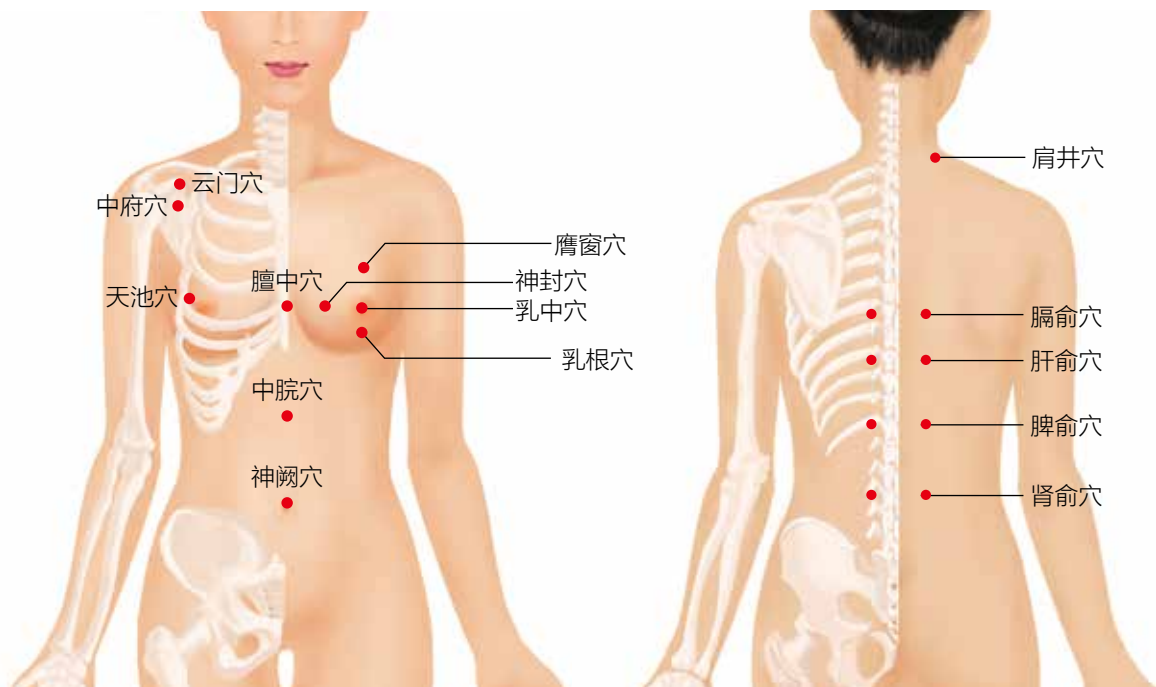
气血虚弱型缺乳的按摩和护理

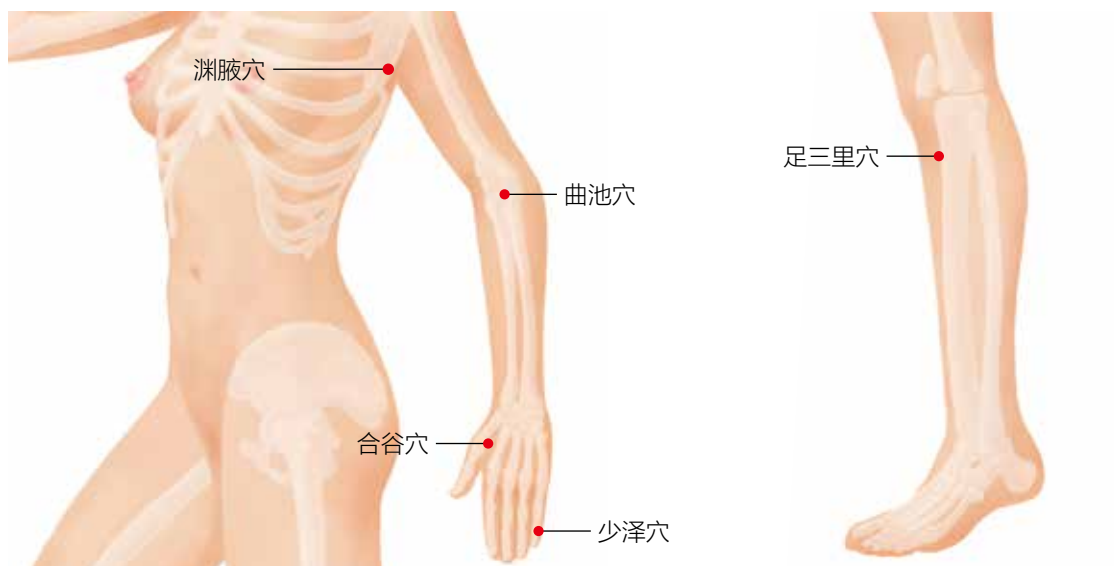
气血虚弱型缺乳的原因及症状

气血虚弱型缺乳是指在生产过程中新妈妈出血过多，或平时身体虚弱，气血生化不足，导致产后乳汁很少，甚至一点都没有。

催乳师应先观察产妇，如果产妇乳房柔软，没有胀痛感，面色苍白，神情疲倦，吃得又少，面色没有光泽，则可以判断产妇属于这种类型。气血虚弱型缺乳的产妇要先补气养血，将身体调理好了，乳汁才会源源不断。

特效按摩穴位





按摩操作步骤

按摩的前5个步骤与产后普通型缺乳相同（见第117~119页），在此基础上增加3个步骤，效果更佳。

按摩疗程

每天1次
3~5天为1个疗程



1 点按少泽穴5~10次。



2 摩腹并揉神阙穴1分钟。

3 按揉足三里 30~50 次。



如何防治气血虚弱型缺乳

1. 产妇睡前宜泡脚。泡脚是利用“内病外治、活血化瘀”的原理，使得气血畅通。一般来说，水量要没过小腿，泡脚时最好选择较深的木桶。水温不能太高，也不可太低，保持在 40℃ 为宜。泡脚过程中，要不断加入热水，防止水温下降。

2. 捏脊，培补后天气血足。捏脊的方法很简单，让产妇俯卧在床上，催乳师用双手的拇指、食指和中指合作，将产妇脊柱两旁的肌肉和皮肤捏起，自尾椎两旁双手交替向上推动，直到大椎穴两旁，算作捏脊一次，重复捏脊 3~5 次，到最后一次时，用手指将肌肉提起，放下后再用双手拇指在产妇脊柱两旁做一下按摩。

3. 甩甩手，气血更活跃。具体的动作要领：身体要站直，两脚稍微分开，与肩膀同宽。双脚脚趾向下用力，牢牢抓住地面。同时肛门上提，两臂伸直同方向向后摆动，这个过程要用些力气，然后让其根据惯性自然摆动。眼睛平视前方，摒弃心中杂念，每次练半小时。

气血虚弱型缺乳的饮食指导

饮食原则

1. 常吃一些可益气、养血的食物，食物尽量烹调得细软一些，更有利于身体的吸收，比如喝粥，或把肉类做成肉丸食用。

2. 常吃些含铁丰富的食物，比如动物内脏（猪肝、鸡肝、猪腰等）和海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、枣、橘子等。

3. 脾的主要功能是消化吸收、运输营养物质、统摄血液，如果脾出了问题，不但会导致脾气虚，而且会直接影响其他内脏，导致内脏气虚。所以健脾对补气很重要。可适量多吃一些能益气健脾的食物，比如糯米、大米、小米、山药、黄豆、牛肉、鸡肉、香菇、桂圆肉、红枣、蜂蜜等。

4. 不要经常大量食用会耗气的食物，比如生萝卜、空心菜、山楂、胡椒等。



鲫鱼赤豆汤

材料 鲫鱼 1 条，赤豆 15 克。

调料 老姜末、小葱段、麻油、盐各适量。

做法

1. 赤豆洗净，浸泡 2 小时；鲫鱼洗净，处理干净。
2. 锅内倒麻油烧热，放入姜末爆香成褐色，但不能焦黑。
3. 放入鲫鱼，煎至两面金黄。
4. 转大火，加入赤豆和浸泡的汁，煮烂，放入小葱段稍煮，加少许盐调味即可。

功效 这道汤能补充产妇所需的很多营养，有补血、通乳、利尿消肿等功效。



黄芪当归羊肉煲

材料 羊肉 500 克，当归、黄芪各 20 克，老姜 50 克。

调料 料酒、盐、猪骨高汤各适量。

做法

1. 羊肉洗净，切成大块，焯水后捞出，用温水洗去浮沫；老姜洗净，用刀拍松；当归、黄芪洗净。
2. 锅内倒入适量猪骨高汤，放入料酒、老姜、当归、黄芪、羊肉块，大火烧沸后，转小火煲 2 个小时，加盐调味即可。

功效 羊肉性热、味甘，能助元阳、疗肺虚、益劳损；黄芪可补气固表，对脾胃气虚、气虚乏力有很好的调补效果，此汤适合气虚乏力的产后新妈妈食用。

第3节

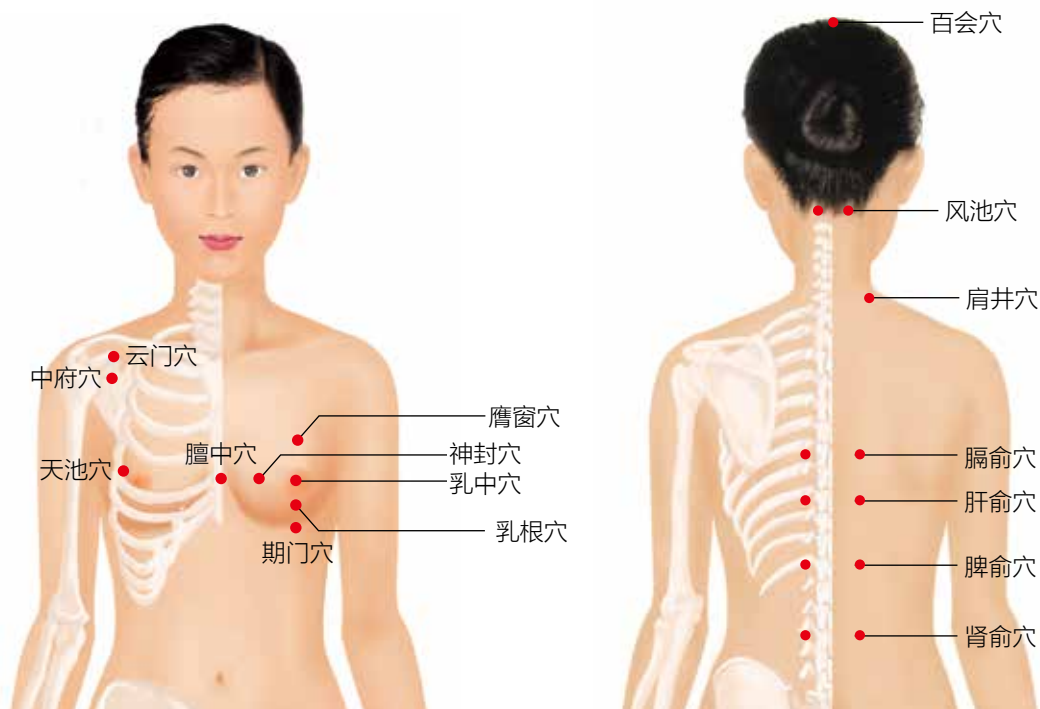
肝郁气滞型缺乳的按摩和护理

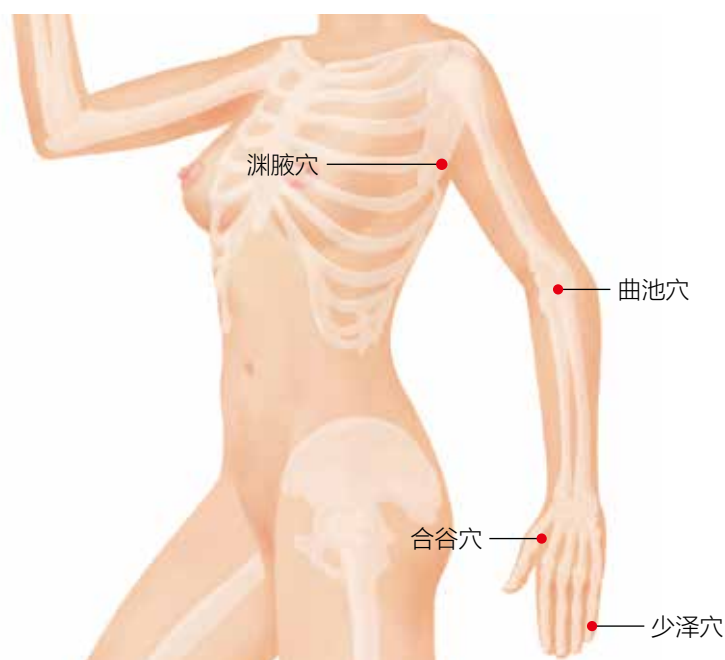
肝郁气滞型缺乳的原因及症状

肝郁气滞型缺乳是指产妇在哺乳期内，性格抑郁，或者产后情绪不好，乳脉不通，阻碍乳汁运行，使乳汁运行不畅，因此产妇会乳汁很少，或完全没有乳汁。

肝郁气滞型缺乳主要表现为产后乳汁少、浓稠，或乳汁不下、乳房胀硬疼痛、产妇忧郁、胸肋胀、没有食欲，或身子微微发热、舌正常、苔薄黄。

特效按摩穴位





按摩操作步骤

肝郁气滞型缺乳按摩的前5个步骤与产后普通缺乳型（见第117~119页）相同，另外再增加以下步骤，效果更佳。

按摩疗程

每天1次
3~5天为1个疗程

1 点按少泽穴5~10次。



3 捏拿肩井3次。



4 产妇俯卧位，从上往下拍打后背10~20次。



如何防治肝郁气滞型缺乳

1. 产妇应积极参加体育锻炼及旅游活动，可调剂精神，增强体质。
2. 当产妇有不良情绪时应及时宣泄，多接触轻松活泼的音乐、书籍，培养开朗豁达的性格。

肝郁气滞型缺乳的饮食指导

饮食原则

1. 饮食上应采用低脂高纤的饮食，能疏肝理气，并促进血液循环。节制高脂肪类的食物，膳食宜清淡，少吃盐和辛辣刺激的食物，多吃谷类、豆类及新鲜蔬菜和水果。疏肝理气的食物有：萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜、蘑菇、小麦、荞麦、糯米、粳米、小米、甲鱼、海参、螃蟹等。

2. 少食酸涩收敛的食物，如南瓜、泡菜、石榴、酸枣、梅子、李子、柠檬等。

2. 忌吃寒凉生冷的食物，如田螺、海带、紫菜、绿豆、生藕、西瓜、柚子、荸荠、雪梨等。雪糕、冰淇淋等更应该杜绝。

丝瓜核桃仁汤

材料 丝瓜 200 克，核桃仁 20 克。

调料 带皮老姜块、盐、麻油各适量。

做法

1. 将核桃仁洗净，浸泡 30 分钟；将丝瓜洗净，去皮切块。
2. 将麻油倒入锅内，大火烧热，放入老姜块爆香成褐色，但不要焦黑。
3. 放适量清水，加入核桃仁，煮 40 分钟后，加入丝瓜煮烂，加盐调味即可。

功效 丝瓜含有产妇需要的多种维生素，有除烦、通经活络、理气的效果；核桃仁含有丰富的维生素 E 及不饱和脂肪酸，两者搭配做汤，具有活血祛淤的功效，对改善肝郁气滞型缺乳有益。

橙皮煮活虾

材料 河虾 100 克，橙皮 10 克。

调料 老姜、黄酒、葱、盐各适量。

做法

1. 将河虾、葱、老姜洗净，焯水备用；橙皮煮汁备用。
2. 将黄酒、河虾放入橙皮汁内烧开。
3. 烧开后浸泡 15 分钟，适量加盐即可食用。

功效 这道菜能补充产妇所需的各种营养素，具有疏肝理气、通乳等功效。

丝瓜蛋花汤

材料 丝瓜 200 克，鸡蛋 1 个。

调料 盐、料酒各 3 克，香油少许，鸡汤 100 克。

做法

1. 将丝瓜刮去外皮，切成 6 厘米长的段，再改切成小条；鸡蛋磕入碗内，用筷子搅打均匀。
2. 锅置火上，倒油烧至六成熟，倒入丝瓜煸炒至变色，加鸡汤、盐和适量水烧沸，淋入鸡蛋液，加料酒，待开后放香油即可。

功效 鸡蛋含有丰富的蛋白质，与丝瓜同食，具有滋补、通络下乳的作用。

萝卜粥

材料 大米 100 克，青萝卜 50 克，香菜 2 棵。

调料 盐 3 克。

做法

1. 将大米洗净，在水中浸泡 20 分钟；青萝卜削皮，洗净，切丝；香菜洗净，切碎，待用。
2. 锅置火上，放入大米和清水煮沸，改小火熬成粥。
3. 青萝卜丝放入粥内同煮，待熟软后加盐调味，熄火盛出，加入香菜碎即可。

功效 萝卜粥有顺气健脾、促进乳汁分泌的功效。

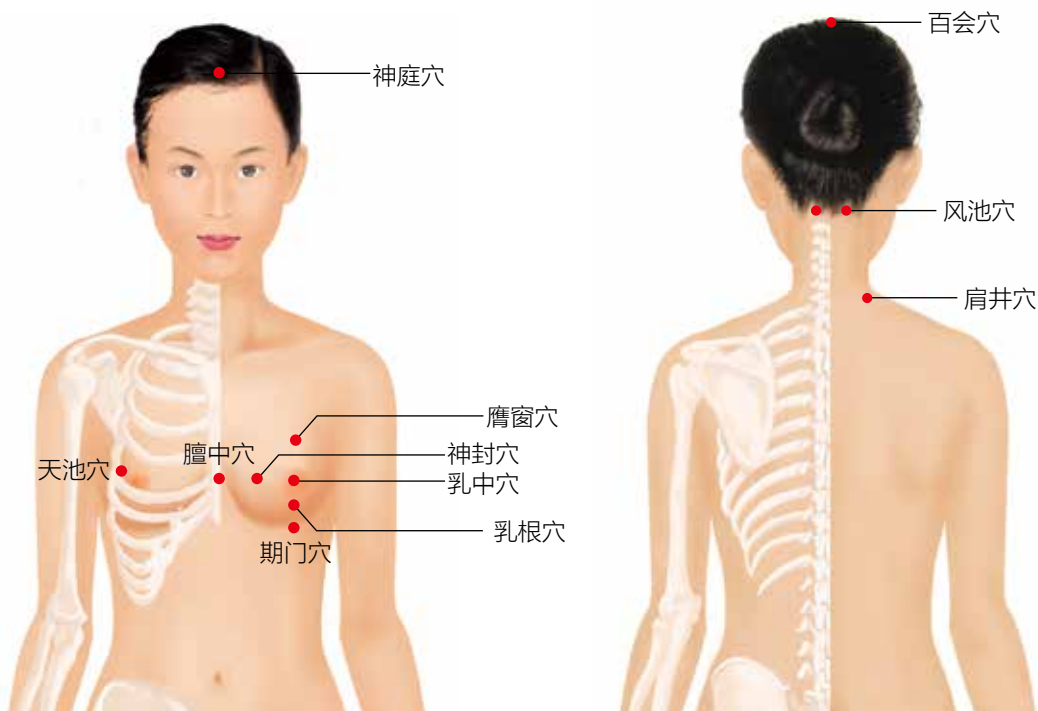
第4节

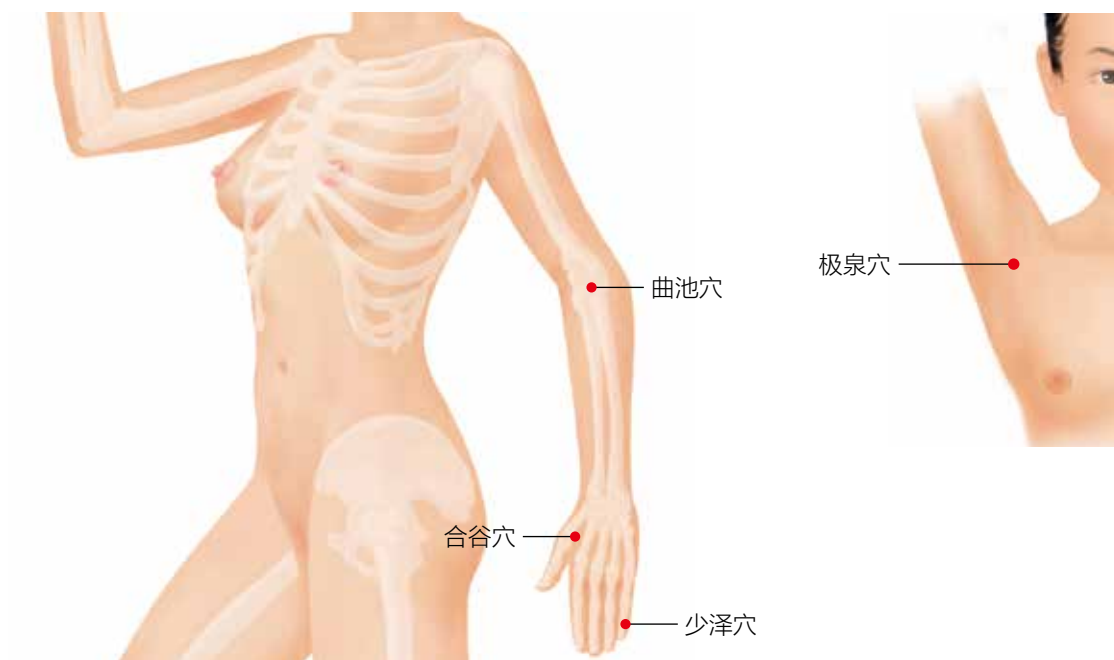
乳汁淤积的按摩和护理

乳汁淤积的原因及症状

乳汁淤积的主要原因是产妇没有及时、有效地哺乳，因乳汁分泌过多、却没有及时排空，或在乳腺管还没畅通时就大补引起的。产妇如出现了乳汁淤积，乳房会出现肿块，肿块移动度好，表面光滑，肤色不变，按之胀痛，皮肤不热或微热，与肿块相应的乳孔无乳汁排出。乳汁淤积常发生在产后3~7天，或乳房受压后、生气后。如不及时处理，容易诱发急性乳腺炎，及时采取中医按摩能使其得到缓解。

特效按摩穴位





按摩操作步骤

按摩疗程

每天1次
3~5天为1个疗程



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 从额头开始，右手五指呈伞形展开，稍用力，从神庭逐渐移至百会，再移至风池，反复做5~8次。

2 双手拿两侧肩井 2 分钟。



3 用温毛巾热敷乳房 3~5 分钟后，帮产妇在乳房上涂上麻油，一只手托起患侧乳房，另一只手三指并拢，在乳头和乳晕处施以轻柔的揉法，以引起排乳反射。继续在乳头外侧至乳头处施以指揉、指摩、指梳等法，直至肿块消失、淤乳排出。



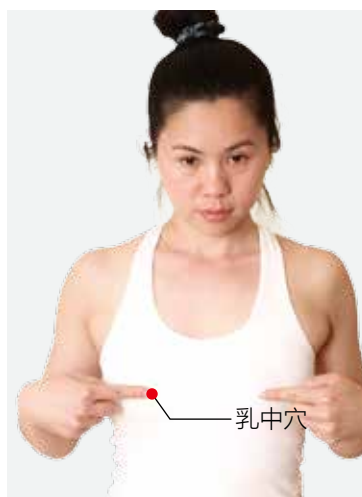
4 用大鱼际、小鱼际按摩乳房。



5 弹拨极泉 3~5 次。



6 点按膻中、乳根、乳中、膺窗、曲池、合谷、少泽各5次。



如何防治乳汁淤积

1. 采取正确的哺乳姿势，妈妈和宝宝必须紧密相贴，即胸贴胸，腹贴腹，宝宝的下巴贴妈妈的乳房。妈妈可采取坐位、侧卧位，让宝宝吸吮住乳头和大部分乳晕，宝宝嘴与乳房含接好，避免妈妈乳头受损。

2. 哺乳前，先按摩乳房，并用手指将乳汁挤向乳头处，使乳腺管通畅。

3. 哺乳时，先从感受阻塞较重的那一侧乳房开始哺乳，宝宝饥饿时吸吮力最强，对乳腺管阻塞有缓解作用。

3. 仙人掌外敷疗法：将仙人掌去刺，搅成糊状敷在乳房硬肿处，并超过硬肿范围（腋窝处的淋巴结不予外敷），敷好后用纱布覆盖。仙人掌外敷法能消热化淤，分解乳汁中的糖分，对产后乳汁淤积有益。而且，这种方法对今后的泌乳没有影响。

4. 将土豆洗净，去皮，削薄片，平敷在有硬块的地方，2小时换一次，能减轻乳汁淤积。

乳汁淤积的饮食指导

饮食原则

1. 不要刚生产完就喝催乳汤。因为刚生产完的产妇身体还很虚弱，过早催乳，宝宝又吃不了那么多，反而会造成乳汁淤积。

2. 建议有乳汁淤积的产妇选择清淡的饮食，减少浓汤的摄入，多吃新鲜的蔬菜、水果。

3. 多吃一些清热散结的食物，如黄花菜、芹菜、丝瓜、苦瓜、油菜、番茄、莲藕、茭白、茼蒿、木耳、海带等。

三花茶饮

材料 玫瑰花、代代花、茉莉花各 5 克。

做法

1. 将玫瑰花、代代花、茉莉花放入杯中。
2. 加入开水，盖好杯盖，10 分钟后即可饮用。

功效 这道茶饮有清心养颜、疏肝散结的作用。

香干炒芹菜

材料 芹菜 300 克，香干 100 克。

调料 葱花、料酒各 5 克，盐 2 克。

做法

1. 芹菜择洗干净，剖细后，再切成 4 厘米左右的长段；香干切条。
2. 锅置火上，放油烧热，炒香葱花；放入芹菜段翻炒几下；再放入香干、料酒、盐炒拌均匀即可。

功效 这道菜有清热散结的作用。





鲫鱼蒸蛋

材料 鲫鱼 500 克，鸡蛋 1 个。

调料 植物油、鲜汤各适量，香油、盐各 2 克，酱油 1 克，料酒 3 克，葱花 5 克。

做法

1. 鲫鱼处理干净，用刀在鱼体两面切花刀，抹匀盐、料酒。
2. 将鸡蛋磕开，打散，倒入适量鲜汤，加盐、植物油搅匀。
3. 将鲫鱼放在鸡蛋汁中，上屉，大火蒸 15 分钟。
4. 另取一碗，放入葱花、酱油、香油和少量鲜汤，调成味汁，浇在鱼身上即可。

功效 这道菜可补充优质蛋白质及矿物质，具有健脾胃、除湿利水、通络下乳等功效。



蜜汁糯米藕

材料 老莲藕 500 克，糯米 150 克。

调料 蜂蜜、糖桂花、冰糖、番茄酱各适量。

做法

1. 糯米洗净，用温水泡半小时，沥干；莲藕去皮，把较大一头的蒂切掉 2.5 厘米，留做盖子；将糯米填入莲藕孔内，把蒂盖上，用牙签固定封口。
2. 将塞好糯米的藕放入锅内，加适量水和冰糖、番茄酱，大火煮沸后改小火继续煮 4 个小时变至黏稠时捞出，稍微凉凉。
3. 把糯米藕切成片，摆在碟中，浇上糖桂花，淋上蜂蜜就完成了。

功效 这道菜有清热散结、止渴除燥、益血理气等功效。

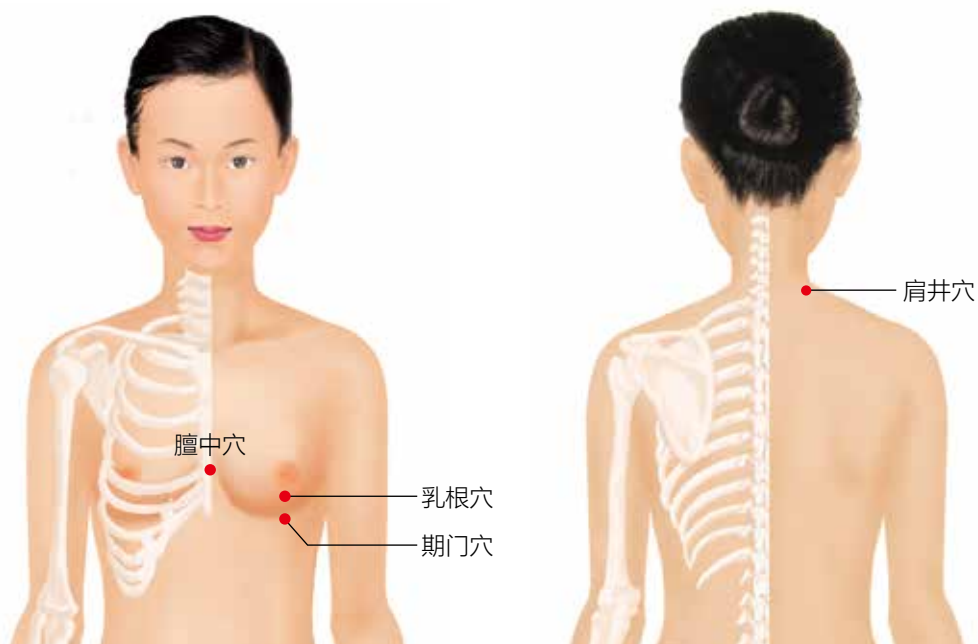
第5节

急性乳腺炎的按摩和护理

急性乳腺炎的原因及症状

急性乳腺炎多见于生产后哺乳的女性，其中以初产妇的发病率最高，常常发生在产后2~4周。由于产后哺乳期的乳汁淤积没得到及时处理，或被宝宝吮破，致使病菌侵入乳管，引起乳腺组织的急性化脓性感染。如果炎症得不到治疗，容易形成乳房脓肿。刚开始乳房局部红肿热痛，按之有硬块，时间长了容易化脓溃烂，同时伴有发热、恶寒、头痛等不适。在乳房局部红肿胀痛、按之有硬块时，可用按摩的方法缓解，如果已经发烧，需尽快就医。

特效按摩穴位



按摩操作步骤

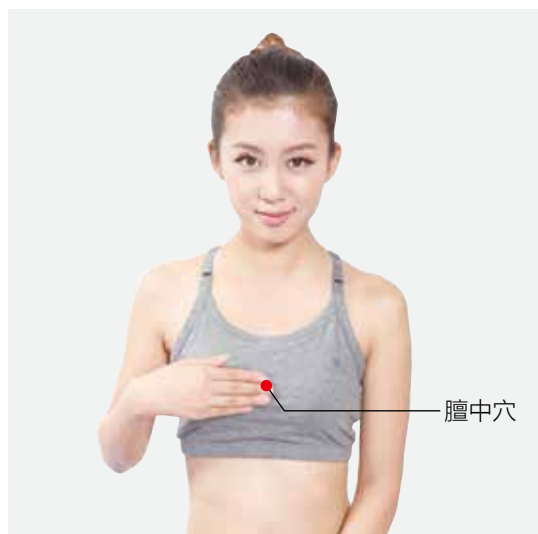
- 1 用手指顺着乳头方向轻轻按摩，加压揉推，使乳汁流向开口，并且用吸奶器吸乳，以吸通阻塞的乳腺管口，吸通后应尽量排空乳汁，勿使其淤积。



- 2 产妇取坐位或侧卧位，充分暴露胸部，先在患侧乳房上涂上少许按摩油，然后双手掌由乳房四周沿着乳腺管轻轻向乳头推摩。



- 3 按揉膻中穴。以左手大鱼际或掌根贴于膻中穴（在胸部正中线上，两乳头连线与胸骨的交点），逆时针方向揉30~40次；再换右手顺时针方向揉30~40次，以胀麻感向胸部放散为佳。



- 4 按揉乳根穴。拇指指腹紧按于乳根穴处（从乳头直下，乳房根部，左右乳房各一穴），边揉边按，使局部有明显酸胀感，胸肋乳房部有舒适感，操作持续2~3分钟。



- 5 掐揉合谷。产妇取坐位或仰卧位，催乳师一只手拇指按于对侧合谷穴（位于手背部，拇指与食指的根部交接处，肌肉最高点），食指按于掌面相应部位，由轻渐重地掐揉 10 ~ 20 次，左右手交替，以局部有麻胀感为佳。



- 6 按揉肩井。两手拇指、食指和中指分别按于两侧肩井穴（在肩上，大椎穴与肩峰连线的中点取穴），用掌力和指力由轻而重地边拿边提拨肌肉，同时按揉肩井穴。拿揉次数和时间以肩、颈肌肉放松为度，揉拿 2 分钟。



如何防治急性乳腺炎

1. 异常乳头纠正。有乳头内陷的产妇，可以牵拉乳头矫正，症状较重的应在怀孕前经过治疗纠正，预防乳腺炎。

2. 热敷、吸吮、清洗。刚开始哺乳时，如果有乳房胀、乳腺管没有完全畅通的情况，可以做局部热敷，并多让宝宝吸吮，预防乳腺炎。哺乳期间，应养成良好的哺乳习惯，如哺乳前后应清洗乳房。

3. 及时排空乳房。妈妈得了乳腺炎后，要及时排空乳房内的乳汁，否则会使乳腺炎进一步恶化，经过一定的药物治疗很快会得到改善。

4. 保持宝宝的口腔卫生。注意宝宝口腔卫生，可剪下一小段医用纱布缠在右手食指上，蘸湿凉开水，帮宝宝来回擦牙。宝宝如果出现口腔感染，妈妈可将乳汁挤出后喂宝宝，防止乳房淤积和细菌感染。

5. 有异常及时处理。乳头有破损或皲裂时要及时治疗，避免细菌经过破损口侵害乳腺管，引起急性乳腺炎。一旦发现乳房有红、肿、热、痛等异常变化，应及时就医，可以结合中药如蒲公英外敷等方法进行疏肝通乳、清热解毒。

急性乳腺炎的饮食指导

饮食原则

1. 饮食清淡，减少浓汤摄入，保证新鲜的蔬菜、水果摄入，可在菜内增加通草。

2. 忌吃燥热、辛辣刺激食物，如韭菜、辣椒、芥末、酒等。还要忌热性、油腻食物，如肥肉、油条、麻花等。

荷塘小炒

材料 莲藕、胡萝卜各 150 克，芹菜 100 克，木耳、鲜百合各 20 克。

调料 蒜末、盐各 5 克，水淀粉适量。

做法

1. 木耳泡发，洗净，撕小朵；鲜百合去褐色部分，洗净；胡萝卜洗净，切片；芹菜去叶，洗净，切段；莲藕去皮，洗净，切片；把胡萝卜、木耳、芹菜、莲藕、百合分别放入沸水中迅速焯一下，捞出过凉水，沥干。
2. 锅内放油烧至七成热，放蒜末炒香，放入所有材料，快速翻炒 2 分钟，加盐调味，用水淀粉勾芡即可。

功效 这道菜有补充营养、除湿利水、通络下乳的功效。



柴胡香附排骨汤

材料 柴胡、香附、排骨各适量。

调料 盐、老姜各适量。

做法

1. 将柴胡、香附用纱布包好，冷水浸泡 30 分钟；排骨洗净。
2. 将排骨放入锅中，加适量冷水，放入柴胡、香附及浸泡的汁，熬煮至熟烂，加盐调味即可。

功效 这道汤有疏肝散结、通络下乳、行滞止痛的作用。

黄酒蒸虾

材料 鲜虾 6~8 只。

调料 黄酒、老姜、麻油、蒜末、盐各适量。

做法

1. 虾洗净；老姜洗净，切片。
2. 将虾放入盘中，浇上黄酒，放上蒜末、盐后放入锅内蒸 20 分钟左右。
3. 将麻油倒入锅内，大火烧热，放入老姜爆香成褐色，但不能焦黑，拣去姜片。
4. 将烧热的生姜麻油浇在蒸好的虾上即可。

功效 这道菜有活血行经、健脾通乳的功效。

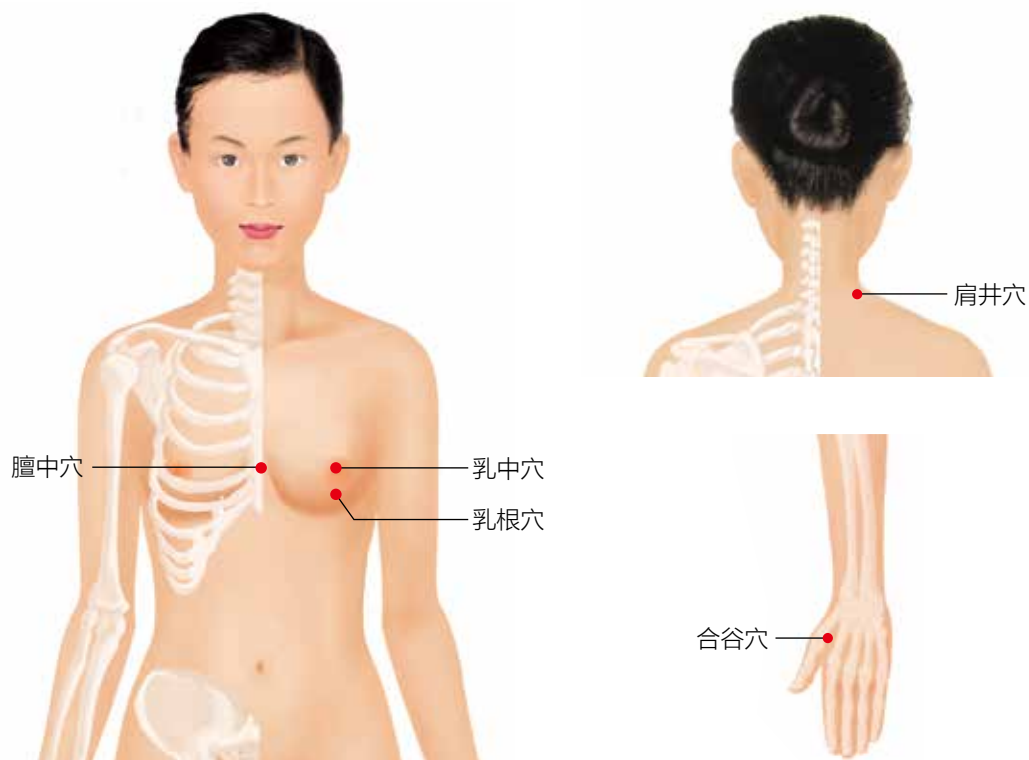
第6节

乳头扁平或凹陷的按摩和护理

乳头扁平或凹陷的原因及症状

乳头凹陷程度有所差别，有的仅表现为乳头的退缩，重者表现为乳头凹入甚至翻转。乳头凹陷会影响乳汁的排出。在怀孕4~6个月或9个月以后进行纠正效果最佳。如果以前未能纠正，可以继续尝试以下办法。

特效按摩穴位



按摩操作步骤

按摩疗程

每天1次
3~5天为1个疗程



请扫描二维码
观看演示视频

1 双手从乳房两侧向乳头中心用力挤出一些乳汁，用两拇指和食指平行轻压乳头两侧，慢慢地由乳头向两侧外方拉开，继而捻转乳头使乳头向外凸出。用同样的方法围绕着另一侧乳头做一圈。



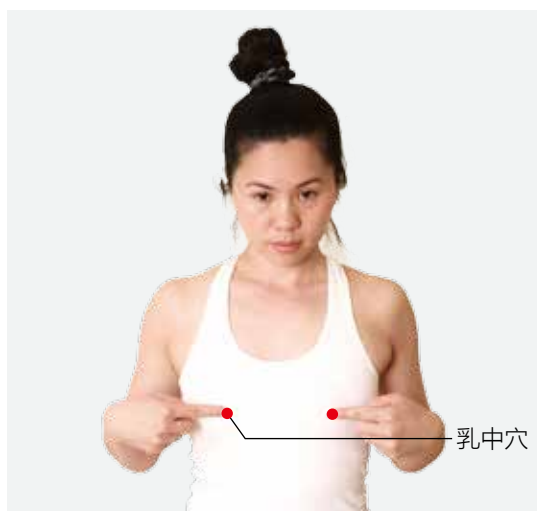
2 用拇指、食指、中指轻捏拿乳头2分钟，像宝宝吸吮状。



3 五指从远端向乳头方向梳乳房5分钟。



4 点按乳中、膻中、乳根、肩井、合谷各5次。



如何防治乳头扁平或凹陷

1. 乳头凹陷时，宝宝如果饿了，可先吸凹陷的一侧乳房，此时宝宝的吸吮力强而能吸出乳头及大部分乳晕。

2. 可用2副20毫升的注射器，注射器的乳凹部用细管连接，去除一副注射器的内栓，将空筒扣在妈妈的乳头部，抽吸另一副注射器，将乳头吸出持续5分钟，去掉注射器，立即让宝宝含接吸吮，每次喂奶均这样，直到乳头不会再缩。

乳头扁平或凹陷的饮食指导

饮食原则

1. 产妇饮食以清淡为主，等宝宝能正常吃母乳后才能大量补充营养，以免乳汁淤积。

2. 妈妈不要毫无忌讳地吃各种油腻食物，因为这样不仅容易造成产后肥胖，奶水中油脂太高还会导致宝宝的肠胃负担加重，出现消化不良等症，因此妈妈应该均衡饮食，不但可以提高自身的体质，还能保证乳汁的营养均衡。

紫菜猴头菇汤

材料 猴头菇 150 克，紫菜 20 克。

调料 麻油、生姜丝、盐各适量。

做法

1. 将猴头菇洗净，放入开水中焯烫。
2. 锅内倒入麻油，大火烧热，放入老姜丝爆香成褐色，但不要焦黑。
3. 加适量清水，放入猴头菇，煮10分钟后加入紫菜，2分钟后加盐调味即可。

功效 这道汤能提高产妇的免疫功能，补充钙、碘等微量元素。

姜爆南瓜

材料 南瓜 250 克，带皮老姜 10 克。

调料 麻油、盐各适量。

做法

1. 将南瓜洗净，去皮、瓤，切片；老姜洗净，切片。
2. 将麻油倒入锅中，大火烧热，放入老姜爆香成褐色，但不要焦黑。
3. 放入南瓜片翻炒，至材料熟，快起锅时放入少许盐即可。

功效 南瓜含有丰富的维生素、矿物质及纤维素等，具有补脾、暖胃、消炎、益气等功效，能提高产妇的免疫力，优化乳汁质量。

第 7 节

乳头皲裂的按摩和护理

乳头皲裂的原因及症状

乳头发生大小不等的皮肤裂口称为乳头皲裂。有乳头皲裂的产妇在哺乳时痛不可忍、宛如刀割，裂口中分泌物干燥，结成黄色痂皮，因此会发生干燥性疼痛。乳头皲裂发生的原因有：分娩后未能掌握正确喂哺技巧，宝宝吸吮不正确，喂奶不当，时间过长；在乳头上使用肥皂、酒精干燥剂之类的刺激物品；乳头皮肤娇嫩，不耐宝宝吸吮或宝宝吸吮时咬破乳头。

特效护理法



- 1 哺乳前先按摩乳房，按摩的同时，挤出少量乳汁使乳晕变软。妈妈取舒适体位，用湿热的毛巾敷乳房和乳晕 3~5 分钟。同时按摩乳房来刺激排乳反射，挤出一些乳汁，这样乳晕变软便于宝宝含吮。



- 2 先用疼痛轻的一侧乳房哺乳，注意将乳头及 2/3 的乳晕含在宝宝口中，还要注意变换宝宝的吃奶位置，以减轻吸吮对乳头的刺激，这样能减轻对另一侧乳房的吸吮力，以防乳头皮肤皲裂加剧。

按摩疗程

每天1次
3~5天为1个疗程

- 3 由于其他原因要终止喂奶时，产妇应用食指轻轻将宝宝下颌按压一下，宝宝会自动吐出乳头，千万不要强行将乳头拉出，这样会损伤乳头。



- 4 用乳汁滋润乳头。哺乳后，产妇可挤出适量乳汁涂在乳头和乳晕上，不要着急穿衣服，先让乳头露在外面，直到乳头干燥。乳汁有抑菌的作用，且富含蛋白质，有利于乳头皮肤的愈合。



- 5 对已经皲裂的乳头，可以每日用羊脂膏或维生素E涂抹伤口处，促进伤口愈合。也可以先用温开水清洗乳头，接着涂以10%鱼肝油铋剂，或复方安息香酊，或用中药黄柏、白芷各等份研末，用芝麻油或蜂蜜调匀涂于患处。



- 6 如果乳头皲裂加重，可暂时停止哺乳24小时，但可以将乳汁挤出，用奶瓶或小杯或小匙喂给宝宝。

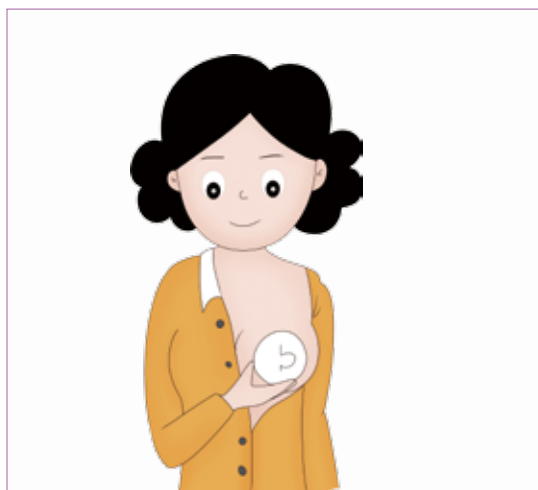


- 7 穿戴宽松的内衣和棉质胸罩，必要时放入乳头罩，以利于空气流通，促进乳头愈合。

乳头罩的使用方法



1 使用前先用温开水清洗产妇的乳头及乳晕。



2 将乳头保护罩的一面置于乳头上，并与产妇乳房贴服。



3 宝宝吸吮时，可用手指轻压保护罩四周。

乳头皲裂的饮食指导

饮食原则

1. 饮食宜清淡而富有营养，多吃清凉之品，如番茄、丝瓜、黄瓜、荸荠、海带、红豆汤、绿豆汤等。
2. 要适当搭配含植物蛋白、维生素、微量元素等的食物，如花生、核桃、豆类等。
3. 不要吃过于刺激的辛辣食物，否则会刺激乳房更疼。



虾米白菜

材料 虾米 10 克，大白菜 150 克，胡萝卜 100 克。

调料 老姜末、麻油各适量。

做法

1. 大白菜洗净，切块；胡萝卜洗净，切片。
2. 锅内倒麻油，大火烧热，爆香老姜末，放入胡萝卜片翻炒，再放入大白菜翻炒，最后加入虾米炒熟即可。

功效 这道菜能补充蛋白质、多种维生素和矿物质，有助于促进乳头伤口愈合，增强抵抗力。



清炒莴笋

材料 莴笋 400 克。

调料 盐适量。

做法

1. 莴笋去叶、皮，洗净后切片，焯水备用。
2. 锅内倒油烧热，放入莴笋片翻炒，待熟后加盐调味即可。

功效 莴笋富含维生素 C，其中的铁、锌元素很容易被人体吸收，常食有助于增强身体抵抗力，并且莴笋具有一定的镇痛和助眠作用，很适合乳头皲裂的产妇食用。



桃仁莲藕汤

材料 核桃仁 10 枚，莲藕 200 克。

调料 姜末 5 克，盐、麻油各适量。

做法

1. 核桃仁洗净，浸泡半小时；莲藕洗净，去皮切块。
2. 锅内倒麻油烧热，放入姜末爆香，加适量清水，加入核桃仁、莲藕，煮熟后加盐调味即可。

功效 莲藕、姜含有丰富的维生素 C，桃仁、麻油含有丰富的维生素 E，搭配做汤，既可促进乳汁分泌，又可促进伤口愈合。



绿豆冬瓜汤

材料 冬瓜 250 克，绿豆 50 克。

调料 葱段 10 克，姜片 5 克，盐 4 克。

做法

1. 冬瓜去皮、去瓤，洗净，切块；绿豆洗净，浸泡 4 小时。
2. 锅置火上，加入适量清水烧沸，加入葱段、姜片、绿豆煮开，转小火煮约 20 分钟。
3. 放入冬瓜块，烧至熟而不烂时，加盐调味即可。

功效 这道汤有清热解毒的功效，可帮助产妇减轻疼痛。



断奶指导

第 1 节

什么时候断奶

什么是断奶

其实，断奶包含两层意思，即为宝宝添加辅助食品和断母乳。世界卫生组织认为，辅食添加应该从宝宝满 6 个月开始。无论是吃母乳还是配方奶的宝宝，除了正常摄取乳汁外，还应该按月龄逐渐增加各种辅食，满足日渐长大的宝宝对营养的需求，同时也为日后断奶做准备。断奶，是指在逐月添加辅食的基础上，从母乳喂养一点点过渡到完全用母乳以外的食品喂养。

需要断奶的情况

新妈妈身体原因

产妇出现以下情况需要回奶：

1. 如果产妇患有乙肝大三阳，一般不建议哺乳。如果检测出大三阳产妇的乳汁中肝病病毒 DNA 含量在正常范围，可以选择哺乳。如果产妇是乙肝小三阳，可以哺乳，因为小三阳有利于刺激宝宝产生病毒抗体，获得免疫力。
2. 产妇患有妊娠期高血压，产后病情严重，分娩时或产后发生出血休克等重症状态。
3. 产妇正在使用可能对宝宝有害的药物，如患有肿瘤正在进行化疗等情况。
4. 随着宝宝慢慢长大，对各种营养要求越来越多。而产妇由于身体原因，分泌出的乳汁无法完全满足宝宝的需求。同时，可能由于需要上班等其他原因，需要给宝宝断奶。

宝宝方面的原因

1. 宝宝遗传了苯丙酮尿症（PKU），导致其肝脏中苯丙氨酸羟化酶发生缺陷，无法把母乳等食物中的苯丙氨酸转变成为酪氨酸，会因苯丙氨酸及其代谢产物的升高而造成智力发育迟缓、小脑畸形等严重后果。这类宝宝需要吃苯丙氨酸含量很低的特制配方奶。

2. 宝宝遗传了半乳糖血症，不能将母乳中的乳糖分解成半乳糖，导致半乳糖及其氧化还原物在体内累积，造成肝大、白内障、智力发育不良等严重后果。这类宝宝要改喂豆浆、米糊等食物，并添加各种维生素。

3. 宝宝对乳糖不耐受，肠道内先天性缺乏乳糖酶，分解不了母乳中的乳糖，而产生腹痛、腹泻、腹胀等不适症状。

4. 除了宝宝患有疾病需要回乳外，如果其已经满1岁，可以选择让其断奶，改食其他乳制品或辅食。但是，有条件的妈妈也可以继续母乳喂养至宝宝自然离乳。本文主要针对这一种情况，即宝宝已到断奶期。

选择好断奶的时间

断奶最好选择春、秋季，一般避开寒冷或炎热的季节。一般来说，南方比北方更要注意断奶时机的选择。

夏天天气炎热，胃肠道消化功能减弱，如果断奶后给宝宝添加过多的辅食，容易引起宝宝消化不良，甚至引起腹泻等胃肠道疾病。冬天天气寒冷，宝宝容易患呼吸道疾病。而天气不太热也不太冷时，宝宝容易接受全辅食喂养。如果宝宝遇到腹泻、咳嗽等疾病时，可以适当推迟几天，待恢复健康后再考虑断奶。

对一些本来就少吃或不吃母乳、多以配方奶为食的宝宝来说，断奶比较容易，也不必太过于拘泥断奶的时间。如果母乳充足，最好还是选择合适的时机来断奶。

先做体检再断奶

妈妈准备给宝宝断奶时，最好给宝宝做一次全面的检查。只有当宝宝身体状况良好、消化能力正常时才可以考虑断奶。

妈妈们不要在宝宝生病、出牙，或是换保姆及妈妈要去上班的时候断奶，否则会增加宝宝断奶的难度。



第2节

断奶前的准备

逐渐减少哺喂次数

如果宝宝对母乳的依赖性很强，快速断奶可能会让宝宝不适；如果妈妈非常重视哺乳，又天天和宝宝在一起，突然断奶宝宝会有失落感，宜采取逐渐退乳的方法。从每天喂母乳6次，先减少到每天喂5次，再减少到每天喂4次……待妈妈和宝宝都适应后，再逐渐减少，直到宝宝完全断掉母乳。

增加配方奶

开始退乳时，可以每天都给宝宝喝一些配方奶，也可以喝新鲜的全脂牛奶。需要注意的是，尽量鼓励宝宝多喝配方奶，但如果宝宝想吃母乳，妈妈不该拒绝他。

断奶前应逐渐添加辅食

宝宝在满6个月后，就要逐渐添加辅食，如米粉、菜泥、烂面、稀粥、苹果泥等。在6~8个月时，哺乳次数可先减去1次，用其他辅食代替，以后逐渐减去母乳，这能避免突然断奶引起的消化功能紊乱。

断掉临睡前和夜里的奶

大多数的宝宝都有夜里吃奶和晚上睡觉前吃奶的习惯。宝宝白天的活动量大，不喂奶还比较容易。最难断掉的，恐怕就是临睡前和半夜里的喂奶了。这时，可以先断掉夜里的奶，再断临睡前的奶。此时，就需要爸爸和其他家人的协助了，可以由爸爸或其他家人哄宝宝睡觉，妈妈避开一会儿。宝宝见不到妈妈，刚开始会哭闹，但哄哄也就睡了。断奶刚开始会折腾几天，宝宝会一次比一次闹的程度轻，直到有一天，宝宝睡觉前没怎么闹就乖乖躺下睡了，半夜里也不醒了，那么断奶就成功了一小半。

妈妈要做好心理调适

之前的哺乳让妈妈和宝宝之间产生依赖感，为了有效断奶，可改由爸爸或家人哄宝宝睡觉，让妈妈避开一段时间。此时，妈妈会出现心理不适，白天若在工作尚可，晚上回家看宝宝哭闹会不忍心。建议妈妈可以利用工作上出差的一段时间，用工作来分散自己的注意力。

第3节

成功断奶的方法

自然断奶

这种情况应自然断奶

一般因哺乳时间已达10个月至1年而正常断奶者，可使用自然回乳方法。

回乳方法

逐渐减少喂奶次数，缩短喂奶时间，注意少进汤汁及下奶食物，使乳汁分泌逐渐减少，直至全无。

药物断奶

这两种情况应用药物回乳

因各种疾病或特殊原因在哺乳时间尚不足10个月时断奶，多采用药物回乳；正常断奶时，如果奶水过多，自然回乳效果不好，也可使用药物回乳。

药物回乳的方法

1. 维生素B₆回乳法。产妇口服维生素B₆，每日600毫克，93%的产妇可在1周内回乳成功。

2. 芒硝回乳法。取芒硝250克，加入

适量开水将其溶化，用纱布或干净毛巾蘸净药液，热敷于双乳，再用胸罩束紧，早晚各1次。对于泌乳功能建立已超过10日或2周者，可以用芒硝回乳。有的产妇在停药4~5天后，还有泌乳现象，但不会分泌很多，可以再用雌激素治疗，就有很好的回乳效果。

3. 溴隐亭回乳法。每日2次，每次1片，连服7日，能抵制泌乳素的合成和分泌，使泌乳停止。

4. 己烯雌酚回乳法。回乳采用剂量是5毫克，每日3次，共服3~5日。若剂量不够则不能达到回乳的效果；若服用剂量过大，则容易出现恶心、呕吐、厌食等症状。己烯雌酚回乳功效比较好，并可根据乳胀程度停用或递减，不需要其他辅助治疗。

5. 苯甲酸雌二醇回乳法。取苯甲酸雌二醇2毫克，肌肉注射。每日1次，直到泌乳停止。

注：以上3、4、5皆为处方药，需要到医院找医生就诊；4、5的雌激素已比较少用了。

胀回法

任乳房胀满，忍受疼痛，经一周左右，便可胀回。在此期间，可用温热毛巾外敷，并从乳房根部到乳头进行推揉。

食物断奶法

1. 取淡豆豉 30 克，煎服，每日 1 剂，连用 3 天。

2. 取生麦芽 60 克，加冷水浸泡 30 分钟，放入锅中大火煮沸，再用小火煮 20 分钟，滤去药渣，浓缩成 2 杯，分 2 次服，连服 3~5 日。炒麦芽 60 克，水煎分次服用，每日 1 剂。

3. 取花椒 6 克，加水 400 毫升，浸泡后煎水浓缩为 200 毫升，加红糖 30~60 克，于断乳当天趁热一次饮下，每日 1 次，1~3 日可回乳。

4. 取八角茴香 10 克，煮汁服用，每日 2 次，连服 3 日。

5. 取小麦麸 10 克，红糖 50 克，将麦麸放入锅中炒黄后，加红糖再炒，趁热吃，要常吃。

6. 取枇杷叶 10 克，去毛后用水煎服。

7. 取番泻叶 4 克，加开水 200~300 毫升，浸泡 10 分钟为 1 日量，分 2~3 次口服。

2. 取焦麦芽 30 克，桃仁、泽兰、红花、当归各 6 克，赤芍、怀牛膝各 9 克，川穹 3 克，水煎分 2 次服，每日 1 剂。一般一次可回乳。

3. 取神曲、蒲公英各 60 克，水煎分 2 次服，每日 1 剂。并趁热将药渣用纱布包好，放在乳房上热敷 15~30 分钟。

4. 取粳米 100 克，炒麦芽 30 克，枳壳 6 克，红糖适量。锅置火上，放适量清水，加入炒麦芽、枳壳煎煮后去渣，放入粳米煮粥，等粥熟时，加入红糖搅拌溶化后分 2 次服。

5. 取蒲公英、炒麦芽各 60 克，神曲 30 克，花椒 15 克。用水煎 2 遍取药液混匀，每日 1 剂，早晚分服。

外敷断奶法

1. 取芒硝 200 克，用纱布包裹，分放于两侧乳房上，用布条或胸罩固定，24 小时（夏季 12 小时）后取下。若一次未见效，可连续敷 1~2 次。

2. 取胆南星 10 克，研成细粉，用醋调成糊状，敷于乳房上，每日换药 1 次。

3. 取面引子即生大饼 100 克，一分两半，贴在乳房上面而露出乳头，2 日左右乳胀即消退。

注：按摩断奶的具体手法见第 110~111 页。

中医断奶法

1. 取炒麦芽 60 克，茶叶 5 克，同煎一小碗，随时饮用，每日 1 剂。

第4节

断奶前后常遇到的问题及应对

宝宝恋的不是母乳，是妈

其实，宝宝尤其是1岁以上的宝宝对母乳真正的需求并不是很多，那为什么宝宝老想吃奶呢？主要就是宝宝躺在妈妈的臂弯里吃奶有一种无与伦比的安全感和满足感，与其说宝宝恋母乳，不如说宝宝恋的是妈妈，哪个宝宝不依赖妈妈呢？

但是，为了宝宝以后的成长，妈妈要坚定信心，当断就断，帮助宝宝成长。宝宝的适应能力是很强的，当知道不能吃妈妈的奶是一个既定事实后，闹几天就会适应的，如果妈妈由于一时的不忍又让宝宝吃奶，给宝宝造成一种只要哭闹就会有奶吃的错觉。以

后再想断奶就更难了，而且不利于宝宝良好性格的养成。

宝宝拒绝吃母乳以外的食物怎么办

计划断奶了，但是有的宝宝就是不肯喝配方奶，这可怎么办？这里教大家一个小妙招，可以把冲调好的配方奶和母乳混合在一起给宝宝吃，刚开始可以母乳多一些，配方奶少一些，给宝宝一个适应的时间，等宝宝慢慢习惯配方奶的味道后就可以，但是得这样训练一段时间，并且给宝宝选择接近母乳口味的配方奶。

关注宝宝的心理感受

有的妈妈断奶时，会在乳头上涂一些芥末或风油精，这样可能会伤害宝宝的感情，妈妈的乳头也会因强烈的刺激而受损，不推荐妈妈用这种方法。对恋母的宝宝，要逐渐减少和妈妈在一起的时间，但不要突然离开或把宝宝送到亲友家中，否则容易使其产生心理障碍。



断奶就是断掉奶和乳制品吗

很多妈妈存在一个误区，认为断奶就是断掉一切奶和奶制品，这是不对的。断奶只是断去母乳，不是指一切乳制品。宝宝依然可以喝配方奶或鲜奶。对宝宝来说，奶类依然是重要的蛋白质和钙质来源。

断奶期间妈妈是否需要回避

很多老人会跟要断奶的妈妈讲，断奶的时候别出现在宝宝的面前，等宝宝彻底断奶之后再见面。国际母乳协会认为，处于断奶期间的宝宝需要妈妈更多的关爱，更多的身体抚慰。所以，在断奶期间，妈妈不应该回避，反而要对宝宝格外关心和照料，抽更多的时间陪伴宝宝。

听到宝宝哭就心软，下不了决心怎么办

妈妈的决心在断奶中起着至关重要的作用，有时候，不是宝宝不够坚强，而是妈妈心太软，听到宝宝的哭声，看到宝宝委屈的眼神，就觉得自己是“罪人”，赶紧抱起宝宝开始喂奶。妈妈们必须了解到，错过了最佳的断奶时机，宝宝会更依赖母乳和妈妈，还会拒绝吃粥、饭等辅食，造成营养摄入不足。所以，妈妈一定要态度果断坚决，更不可突然断一次，让宝宝吃几天，再突然断一次。这样反复断奶，不是爱宝宝，而是害了宝宝，造成宝宝情绪不稳、夜惊、拒食，甚至为日后患心理疾病埋下隐患。

断奶期间，宝宝的不合理要求必须满足吗

断奶前后，妈妈容易对宝宝纵容，要抱就抱，要啥给啥，而不管宝宝的要求是否合理。此时，宝宝最容易养成许多坏习惯，越纵容，宝宝的脾气就会越大。因此，对宝宝的无理要求，不要轻易迁就，不要因为断奶而养成宝宝的坏习惯。宝宝大闹时，爸爸就得出面解决。

断奶后，宝宝为什么会变瘦

宝宝从出生到2岁，是人一生中成长最快的时期，这时候需要大量的营养补充。而且1岁以后的宝宝往往开始独立行走，活动量明显增加，这时如果父母没有注意给宝宝提供足够的营养，便会“入不敷出”，严重的还会导致营养不良。

很多妈妈认为，断奶后的宝宝不再吃奶，他们可以和大人一样吃一日三餐了，就让宝宝和大人吃一样的饭菜。这完全没有考虑到宝宝的消化系统特点，宝宝虽然吃了不少，但是不能消化吸收，所以，断奶后会日渐消瘦。

奶断了，可宝宝的奶瘾难断，怎么办

有“奶瘾”的宝宝不论有无饥饿感，都常常有吮吸妈妈乳头的欲望，一旦不能满足则哭闹不止、萎靡不振。有些宝宝还会对食物缺乏兴趣，摄入营养少，生长发育处于低

下水平。

这种行为需要妈妈帮他慢慢戒掉。当宝宝有吸奶的要求时，采用转移注意力的方法，将其引导到他感兴趣的东​​西上。宝宝哭闹或不适时，要弄清楚真正原因，不要把吸吮乳头作为平复宝宝情绪的唯一手段。

如何戒掉安抚奶嘴

对宝宝来说，戒掉母乳已经是不开心的事情了，又要跟熟悉的安抚奶嘴说再见真是不容易。

让宝宝戒掉安抚奶嘴通常需要花几周的时间，但此事急不得。通常，白天比较好办，但是到了晚上宝宝普遍很难离开奶嘴，所以晚上才是最后的“攻坚目标”。先保证宝宝白天不再依赖空奶嘴，然后将重点放到晚上。

分散宝宝的注意力是比较有效的方法。当宝宝哭着要他的奶嘴时，马上找点别的事情来吸引他。白天的时候，可以让宝宝帮你一起堆积木、一起摆弄花花草草等，晚上可以给宝宝讲故事、唱歌。如果宝宝专注于某

件事情，就会暂时忘掉奶嘴。但是，切忌不要用食物来诱哄。

也可以采用“强制”的手法，如外出旅游、换居住地等，让安抚奶嘴“突然”消失。虽然头几天宝宝会不适应，但这个过渡不会太难，爸妈不用过分忧虑。

为什么断奶后宝宝大便一直不正常

宝宝刚刚断奶时可能会出现腹泻、大便干燥、腹胀、腹痛等消化问题。因为他的食物一下从母乳换成配方奶，胃肠道可能会受一些影响，但大多数情况会在一周内好转。如果宝宝腹泻严重，需要把他的大便带到医院化验检查。在断奶后出现腹泻或大便干燥等消化问题，主要和宝宝的饮食有关，可以通过调整饮食得到改善。首先，可以将宝宝吃的配方奶换其他品牌的奶粉试试看。其次，还要多给宝宝喝水，多添加蔬菜、水果等富含膳食纤维的辅食。

断奶后宝宝夜里不好好睡觉怎么办

宝宝已经习惯夜里起来吃奶，这个生物钟不是一两天形成的，所以也不可能一两天调整到正常状况。这是断奶后一个必经的过程，不用担心宝宝的睡眠，他可以在白天把晚上的睡眠补回来。晚上睡觉前，让宝宝吃饱。宝宝夜里醒来时，尽量安抚他，帮他慢慢调整。条件允许时，可以带着宝宝到新环境里住几天，新环境会帮助他淡忘旧习惯。



第5节

断奶中、断奶后的宝宝喂养

断奶中的宝宝喂养

宝宝在断奶期间，除了定时要喝配方奶外，要注意别添加新的辅食，避免引起宝宝的反感。此外，需要坚持下面的几点，让宝宝顺利度过断奶期。

断奶宝宝适当补充维生素 A

宝宝在断奶期间，食物结构会发生变化，容易降低宝宝的免疫力。此时，适当补充维生素 A 能提高抗病能力，使宝宝远离疾病，并有利于宝宝的肌肤和眼睛的健康。

富含维生素 A 的食物有：蔬菜中的马齿苋、大白菜、芹菜、番茄、茄子、南瓜、黄瓜、菠菜等；水果中的梨、苹果、枇杷、樱桃、香蕉、桂圆、杏、荔枝、西瓜、甜瓜等；谷物中的绿豆、红豆等。

少吃多餐保健康

1 岁宝宝断奶的时候一般只长出 6~8 颗乳牙，胃肠功能还没有发育完全，所以断奶期间的食物要做得细软、碎烂，种类多样，满足宝宝的营养需求。宝宝的胃比较小，但身体需要的营养却相对比较丰富，因

此，宝宝的一餐不能吃得太多，可采取少食多餐的方法，全天由三顿奶减到吃两顿，每次 180~250 毫升，再加上少食多餐的辅食，来保证宝宝一天的营养。

补充营养素别过度

断奶时，有的家长怕宝宝营养不够，容易陷入过度补充营养素的误区。其实，这是有害的，宝宝在生长发育阶段，如果过多摄入蛋白质，不仅会增加肝脏负担，更有甚者会引起消化不良。如果宝宝大量服用高浓度的鱼肝油，也会出现厌食、昏睡、头痛、皮肤干燥等症状。而且，滥补微量元素，容易造成微量元素代谢在宝宝体内的失衡，越补越缺，甚至损伤宝宝的免疫力。因此，家长不要随便给宝宝补充。



断奶后的宝宝喂养

母乳是宝宝最主要的营养来源，当宝宝断奶后，辅食逐渐取代母乳成为营养支柱。那么宝宝断奶后到底怎么吃才能营养又健康呢？

断奶初期的食物都要煮熟了再喂

用小火慢慢煮的食物，很多时候看起来熟了，但实际上没有熟透。要想食物真正熟透，至少要在超过72℃的温度下烹饪。此外，断奶初期的水果（香蕉除外）最好也是先煮透后再吃，等宝宝逐渐适应后再恢复正常即可。

补充纤维素预防宝宝断奶后发生便秘

断奶后的宝宝，由于饮食习惯和规律的改变，容易出现便秘。妈妈要留心宝宝的排便情况，及时预防宝宝断奶后发生便秘。

宝宝的饮食要均衡，五谷杂粮和各种蔬菜水果都应均衡摄入。可以给宝宝一点菜粥，能增加宝宝肠道内的膳食纤维，帮助肠蠕动，顺畅大便。如宝宝已经有便秘，则不宜吃柠檬等酸味果品，因为食用过多不利于排便。此外，还要保证宝宝每天有一定运动量和喝足够的水，这对预防因断奶发生的便秘有一定好处。

宝宝饿不着，少吃一顿没关系

宝宝饿一顿基本没有什么大碍。在现在的物质丰富的条件下，宝宝不吃饭常常是因为饮食过度引起积食和消化不良，没有饿病的现象。宝宝天生就知道选择吃什么和吃多少，这是人类的本能。因此，妈妈不必担心宝宝会饿到，也不用想方设法地将没吃的一顿给补上。有时候，饿一顿反而对宝宝有益，下一餐时他会显得相当有胃口。

不必追求宝宝每一餐都营养均衡

1岁多的宝宝开始表现出对某种食物的偏好，也许今天吃得很多，明天只吃一点儿。家长不必过于担心，甚至也不必追求每一餐的营养均衡，只要在一周内给宝宝提供尽可能丰富的食物，那么宝宝一般就能够补充到所需的营养。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

母乳喂养指导师（催乳师）专业培训教材 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，2017.8

全国专业人才储备多媒体培训教材

ISBN 978-7-121-31998-3

I. ①母… II. ①马… III. ①催乳—技术培训—教材 IV. ①R271.43

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第140935号

责任编辑：周 林

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：10 字数：208千字

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。